

DOSSIER
van
de maand

Langer werken, het moet kúnnen

DE VOORWAARDEN, DE MOGELIJKHEDEN, DE BEDENKINGEN



Er is geen ontkomen aan: we zullen steeds langer moeten werken. Dus kunnen we er maar beter het beste van maken. Wij zochten voor je uit hoe de stand van zaken nu is en vroegen drie deskundigen om hun mening. →

Waarom het pensioenplaatje niet meer klopt...

Op je vijfenvijftigste ophouden met werken en de vruchten plukken van je gedane arbeid? De twintigers en dertigers van vandaag geloven er allang niet meer in. De tijd dat tram 5 niet enkel taart en kaarsjes, maar ook je pensioenformulieren met zich meebracht, is voorbij. Sinds 2015 is het officieel dat de wettelijke pensioenleeftijd opgetrokken zal worden. Van jongeren die vandaag de schoolbanken verlaten tot vijftigers die al een stevige carrière achter de rug hebben: we zullen allemaal langer moeten werken.

“Helemaal onlogisch is dat niet”, zegt **Sarah Vansteenkiste**, coördinator van het kenniscentrum Steunpunt Werk van de KUL Leuven. “We leven steeds langer. Op een halve eeuw tijd is de gemiddelde levensverwachting met bijna tien jaar gestegen. We worden allemaal ouder, wat ook hogere kosten voor de sociale zekerheid met zich meebrengt. Die kun je niet blijven betalen als iedereen stopt met werken op zijn vijftigste.”

Daarom zijn er minder vijftigplussers actief

We leven niet alleen langer, we blijven ook langer gezond. Het perfecte recept om wat extra jaren aan je loopbaan te breien, zou je denken, maar daar is –

voorlopig – weinig van te merken. Het zijn vooral dertigers en veertigers die de arbeidsmarkt bevolken, en beduidend minder actieve vijftigers en zestigers. “Dat is historisch zo gegroeid”, zegt **Sarah Vansteenkiste**. “In de jaren tachtig zijn heel veel vijftigplussers met vervroegd pensioen gegaan. De werkloosheid onder

SARAH VANSTEENKISTE, COÖRDINATOR STEUNPUNT WERK:
“Door te blijven werken blijf je je nuttig voelen, wat je mentaal gezond houdt. Ook sociale contacten zijn een drijfveer”

jongeren was toen heel groot. In een poging om jonge werknemers meer kansen te geven, werden oudere werknemers gestimuleerd om vroeger te stoppen. Achteraf gezien bleek dat helemaal niet zo’n goed idee geweest te zijn. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat het perfect mogelijk is om vijftigplussers langer op de arbeidsmarkt te houden én tegelijkertijd voldoende jobs voor jongeren te creëren. Voor die verkeerde inschatting van toen betalen we vandaag nog altijd de prijs.” Dat is duidelijk te zien als je kijkt naar de werkzaamheidsgraad van oudere werknemers in ons land. In 2015 was 44% van de mensen tussen 55 en 64 jaar nog aan de slag. Een laag percentage, zeker

als je vergelijkt met andere Europese landen. In Nederland is 61,7% van de 55-plussers nog aan het werk, in Duitsland maar liefst 66,2%. “Het heeft al heel wat jaren gekost om vijftigplussers weer langer aan het werk te houden. Tegenover twintig jaar geleden zijn de cijfers gestegen, maar we

zijn nog steeds niet waar we moeten zijn. Vervroegd stoppen met werken werd jarenlang beschouwd als iets heel normmaals. Voor veel mensen is het wennen aan het idee dat dit niet meer zomaar kan.”

Zorgen dat iedereen ook echt langer kán werken

Niet iedereen staat te springen om langer te blijven werken. Voor veel mensen klinkt het als een straf, maar ook in die mentaliteit moet verandering komen, vindt **Sarah Vansteenkiste**. “We werken in de eerste plaats om geld te verdienen, maar daarnaast zijn er tal van andere motivaties die een rol spelen. Door langer te werken blijf je je zinvol voelen, wat je mentaal gezond

houdt. Ook sociale contacten zijn een drijfveer. Mensen verliezen vaak een heel netwerk wanneer ze op pensioen gaan. Er zijn studies waaruit blijkt dat mensen die op pensioen gaan niet altijd gelukkiger zijn dan toen ze aan het werk waren. Sommigen worden zelfs ongelukkiger omdat ze niet weten wat ze moeten aanvangen met de tijd die vrijgekomen is, of omdat ze in een isolement terecht komen.” Langer willen werken is niet genoeg, het moet natuurlijk ook kunnen. “De fysieke arbeidsomstandigheden moeten aangepast zijn aan je leeftijd. Werkgevers moeten oudere werknemers de kans geven om te blijven werken en hun kennis te blijven inzetten, al dan niet in een aangepaste functie. Op dat gebied kan er nog veel verbeteren. Het aantal mensen dat in arbeidsongeschiktheid terechtkomt, is de laatste jaren aan het stijgen. Niet iedereen is fysiek of mentaal in staat om langer te werken. Dat is de grote uitdaging waar we voor staan: mensen niet alleen aanmoedigen om te blijven werken, maar er ook voor zorgen dat dat lukt. Dat is niet alleen je eigen verantwoordelijkheid, maar ook die van werkgevers en van de maatschappij.”

Bronnen cijfermateriaal: Steunpunt Werk, www.steunpuntwerk.be

Je houdt het langer vol als je...

- ... je job graag doet
- ... je talenten ten volle kunt benutten
- ... jezelf kunt zijn
- ... voldoende autonomie en ondersteuning krijgt van je werkgever

Vind jij je job zinvol?

Uit een grootschalig onderzoek in 2016 bij 47.771 werknemers bleek dat maar liefst 29% van de Vlaamse werknemers zijn of haar job niet ervaart als zinvol. En twee op drie werknemers gaf een lage score aan voor elk van de vier pijlers van zinvol werk (je job graag doen, je talenten benutten, jezelf

kunnen zijn en voldoende autonomie en ondersteuning krijgen). Niet bepaald een resultaat om vrolijk van te worden, want deze groep mensen voelt zich niet echt in staat om hun huidige job te blijven doen tot aan hun pensioen, en zijn ook vaker langdurig ziek. Reden te meer om werk te maken van zinvol werk. Bron: www.nwowcommunity.be

“Je carrière omgooien na je vijftigste, dat kan best. Ik heb nog geen moment spijt gehad”



CHANTAL VERANDERDE ONLANGS VAN JOB. ZE IS NU COMMUNICATION MANAGER BIJ EEN E-COMMERCE BEDRIJF.

Chantal (54): “Meer dan 25 jaar heb ik in de media gewerkt. Een job waaraan ik altijd plezier beleefd heb, maar de uitdaging was compleet zoek. Nadat ik toevallig een lezing van de CEO van Vente-Exclusive had bijgewoond, was ik zo geïnspireerd dat ik contact met hem heb gezocht en spontaan gesolliciteerd heb. Natuurlijk was dat spannend. De e-commercesector was me totaal onbekend, en het was jaren geleden dat ik nog gesolliciteerd had. Ik moest het opnemen tegen mensen die gemakkelijk twintig jaar jonger waren dan ik, maar ook al flink wat ervaring hadden. ‘Blijf toch waar je bent,’ kreeg ik soms als reactie, maar mijn dichte omgeving stond volledig achter mijn plannen. Iedereen voelde dat ik behoefte had aan een nieuwe uitdaging – en die heb ik gekregen. Ik heb nog geen moment spijt gehad van mijn beslissing. Het is vooral fijn om te merken dat het écht nog kan, je carrière omgooien na je vijftigste. Er zijn genoeg bedrijven die wél openstaan voor oudere werknemers, en waar respect, ervaring en teamwork belangrijkere waarden zijn dan leeftijd. De meeste van mijn collega’s zouden mijn kinderen kunnen zijn. Mijn baas trouwens ook. (lacht) Ik heb daar geen probleem mee, en hij ook niet. Ik ben blij dat ik kan laten zien dat onze generatie nog niet afgeschreven is. Veel mensen denken dat vijftigers geen zin meer hebben in verandering of niet meer gemotiveerd zijn, maar dat geldt heus niet voor iedereen. Het wordt tijd dat we allemaal wat meer beginnen te geloven in het ‘langer werken’ verhaal. Tel je af naar de dag dat je op pensioen mag gaan, ga dan op zoek naar iets waar je wél plezier en energie uit haalt. Hoe kun je nu nog tien jaar met tegenzin gaan werken? Het kan echt anders. Wacht niet op de jobadvertentie die je misschien nooit zult vinden, maar ga zélf op zoek. Spreek je netwerk aan, schrijf je in voor loopbaanbegeleiding... Het is nooit te laat om te springen.” →

50 tinten wijs



Viviane Willems is coach Actief+ bij VDAB. Met 50'ers en 60'ers gaat ze op zoek naar een nieuwe job. Makkelijk? Nee. Maar oudere sollicitanten hebben veel in hun mars. "Terwijl ze vroeger op hun oude fiets aan het uitbollen waren, zoeven ze nu op hun e-bike over de arbeidsmarkt", aldus Viviane.

KEEP IT COOL

In een succesvol bedrijf werken mensen van alle leeftijden samen. 50-plussers zorgen daarbij voor rust en stabiliteit. Ze hebben véél ervaring en véél realiteitszin, en ze houden het hoofd koel in tijden van stress en deadlines. Bovendien zijn ze vaak diplomatischer dan hun jongere collega's.

GRONDIG? GRAAG!

Oudere werknemers willen vaak het werk doen waar jongeren niet warm voor lopen of waarvoor ze het geduld ontberen. Dat wil niet zeggen dat vijftigers al aan het uitbollen zijn, maar wel dat ze dingen graag grondig aanpakken. Door hun ervaring weten ze hoe ze aan een moeilijke klus moeten beginnen én zijn ze ook sneller ingewerkt.

LOYAAL & AANWEZIG

Oudere sollicitanten zijn vaak loyaler dan jongere. Dat heeft vooral te maken met het feit dat ze goed beseffen dat dit waarschijnlijk de laatste job zal zijn die ze uitoefenen. Zo vragen werkgevers soms zelf om een oudere sollicitant, want dan ben je zeker dat die er op maandagochtend om 8 uur staat. Op korte termijn zijn ze ook minder vaak afwezig dan jongeren en ze zijn inzetbaar op momenten dat jongere collega's massaal vakantie willen nemen.

Wist je dit?

- Als je op je 50ste solliciteert, heb je nog een 1/3 van je loopbaan voor je.
- Informeer je toekomstige werkgever zelf over de RSZ-kortingen die hij krijgt als hij een oudere sollicitant aanwerft.
- Bij VDAB helpen speciale coaches voor 50+ en 55+ je om beter te solliciteren.

Surf naar
www.vdab.be/
werkinzicht/50plus

VDAB

samen sterk voor werk

Misschien is minder werken ook een optie

LUC WERKT ALS OBER IN VAKANTIEDOMEIN TER HELME IN OOSTDUINKERKE, EN HOOPT DAT NOG LANG TE KUNNEN DOEN.

Luc (64): "Als je elke dag met plezier naar je werk gaat, waarom zou je dan stoppen? Zolang mijn gezondheid het toelaat, wil ik aan de slag blijven. De horeca is mijn leven. Mijn vrouw en ik hebben jarenlang een eigen restaurant gehad in Koksijde. Ik deed de zaal, mijn vrouw stond in de keukens. Toen we zes jaar geleden onze zaak verkochten, ben ik meteen op zoek gegaan naar ander werk. Ik zag een vacature bij Ter Helme, heb gesolliciteerd en mocht onmiddellijk beginnen. Ik werk nog steeds fulltime, vaak 's avonds, tijdens het weekend en op feestdagen. Daar heb ik geen probleem mee, ik ben dat gewend. Soms hoor ik jongere collega's wel eens klagen dat ze langer zullen moeten werken. Ik hoop dat ik voor hen een voorbeeld kan zijn van hoe het óók kan. Je hoort vaak dat het zwaar werken is in de horeca. Je maakt soms lange dagen en moet veel rondlopen, dat klopt, maar ik heb daar weinig last van. Bouwvakkers, die moeten hard werken. Dat zij uitkijken naar de dag dat ze op pensioen mogen gaan, kan ik begrijpen, maar ik denk liever nog niet aan stoppen. Mensen zijn daar vaak verbaasd over. Telkens opnieuw krijg ik dezelfde vragen: ben je nu nog altijd aan

het werk? Wanneer ga je stoppen? Ik doe het niet voor het geld, maar omdat ik het graag doe en er nog graag wil bij horen. Op mijn zestigste kon ik met pensioen gaan, maar dat heb ik geweigerd. Dit jaar word ik 65 en moet ik wel op pensioen, maar mijn directrice heeft me al gevraagd of ik nog wil blijven. Daar heb ik volmondig 'ja' op geantwoord. Misschien niet meer fulltime, maar zeker is dat ik zo lang mogelijk mijn job wil blijven doen. Dat ik toffe collega's en een goede directie heb, speelt zeker mee. Ze ondersteunen ons met jobstudenten in drukke periodes, doen er niet moeilijk over als ik eens een extra verlofdag aanvraag en geven ons veel vrijheid. Als ik 's avonds de sluiting doe, is het net alsof ik in mijn eigen restaurant bezig ben. Op die manier is het heel fijn werken. Trouwens, ik zou niet weten wat ik anders zou doen. Op reis gaan? Petanque spelen? Hobby's heb ik niet, daar heb ik nooit tijd voor gehad. In de buurt waar we wonen, is er van alles te doen voor senioren, maar ik voel me nog geen senior. (lacht) Laat mij nog maar verder werken. Ik zie het nu nog niet zitten om elke dag thuis te zijn. En mijn vrouw ook niet." (lacht)



"Soms hoor ik collega's klagen dat ze langer zullen moeten werken. Ik hoop dat ik een voorbeeld kan zijn van hoe het óók kan"

Feiten & fabels

Vijftigplussers zijn niet meer gemotiveerd

Niet waar

"Veel oudere werknemers willen wel degelijk nog nieuwe ervaringen opdoen", zegt **Inge Janssens**, directeur van Experience@Work. Dit initiatief van KBC, Proximus, AXA en Hazelheartwood wil ervaren medewerkers langer gemotiveerd aan de slag houden door hen nieuwe uitdagingen te bieden, zowel binnen hun organisatie als daarbuiten. "Ze willen wel degelijk nog bewegen, maar zien het niet altijd zitten om een volledig nieuwe weg in te slaan of grote risico's te nemen. Veel senior medewerkers willen op het einde van hun loopbaan liever dicht bij huis werken, of in een andere sector waar ze meer het gevoel hebben iets te betekenen voor de maatschappij. Als je die verlangens kunt invullen, zijn de meesten zeker bereid om langer aan het werk te blijven."

Oudere werknemers zijn te duur

Ja en nee

"Ervaren medewerkers brengen een zware loonkost met zich mee, dat klopt," zegt **Inge Janssens**. "Dat is een nadeel én een probleem in België. Heel veel vijftigplussers veranderen niet meer van job omdat ze bij een nieuwe werkgever minder zullen verdienen. Met Experience@Work proberen we daaraan iets te doen, door organisaties die nood hebben aan extra ervaring in contact te brengen met oudere werknemers die hun ervaring willen delen. De werknemer blijft op de payroll staan van zijn huidige werkgever, de inlenende partij kan profiteren van zijn talenten en expertise, voor lagere kosten. Het is een win-win situatie voor beide partijen, een nieuw arbeidsmodel dat we in de toekomst zeker willen uitbreiden." Het kan ook anders, zegt arbeidspsycholoog en loopbaancoach **Dorien Zelderloo**. "Durf je eisen bij te stellen. Wil je evenveel blijven verdienen in een job die je geen tien jaar meer volhoudt, of ben je bereid in te leveren in ruil voor een job die je opnieuw energie geeft? Wees daar open over. Omgekeerd geldt dit ook voor werkgevers: wijs een oudere sollicitant niet af uit angst dat hij te duur zal zijn. Misschien is hij of zij bereid om iets in te leveren voor een toffe, meer draaglijke job."

1 OP DE 3 VLAAMSE WERKNEMERS ERVAART ZIJN OF HAAR JOB NIET ALS ZINVOL.

Wat vinden jullie eraan?

• "Ik ben poetsvrouw en heb de pech om tot mijn 67ste te 'mogen' werken. Dat zie ik echt niet zitten. Ik heb nu al last van artrose. Maar daaraan denken de heren en dames ministers niet." **Heidi, 49**

• "Nog voor ik 18 was, begon ik te werken. Ik heb nooit gestempeld, nooit 'op ziekenkas' gestaan en zelfs nooit zwanger-

schaps- of ouderschapsverlof genomen. Als ik 60 ben, zal ik 42,5 jaar voltijds gewerkt hebben. Mag ik dan alsjeblieft met pensioen?" **Lieve, 58**

• "Ik mag – of moet – nog twintig jaar werken. Met de juiste ergonomische omstandigheden én in een job die rekening houdt met mijn lichamelijke en mentale capaciteit, lijkt me dat zeker

haalbaar. Ik zou graag mijn steentje blijven bijdragen." **Marie Laure, 47**

• "Ik werk al 30 jaar bij een bank en heb de stress alleen maar zien toenemen. Meer werk met minder mensen, extra opleidingen volgen in je vrije tijd. Er wordt meer flexibiliteit gevraagd. Ik klaag niet, het zal overal wel zo zijn. Maar soms vraag ik me af:

hoe lang kan een mens dit nog volhouden?" **Leen, 54**

• "Ik werk als verpleegkundige in een rusthuis. Ik denk niet dat iemand het in onze sector ziet zitten om tot 67 jaar te werken." **Peggy, 39**

• "Ik doe poets- en strijkwerk én werk op zondag nog bij in de horeca. Op pensioen gaan zal

nog niet voor meteen zijn: als alleenstaande is het niet makkelijk om rond te komen. Gelukkig doe ik mijn job graag. Het geeft voldoening om te weten dat je werk gewaardeerd wordt." **Anne-Marie, 62**

• "Mijn pensioen is voor mij nog een ver-van-mijn-bed-show. Ik zal nog lang mogen

werken, wie weet hoeveel de wetgeving nog zal veranderen?" **Nadja, 35**

• "Als je je job graag doet en je eventueel een dag minder kunt werken, moet dat toch lukken?" **Ingrid, 60**

• "Ik heb een kantoorjob, het moet lukken om die vol te houden tot ik 65 ben. Stress

vermijden en optimistisch blijven, zo probeer ik de jaren door te komen." **(Marie-Christine, 61)**

• "Werken houdt me jong. Ik werk minder uren en ben als verpleegster overgeschakeld naar een dagdienst. Daar werk ik nu als creatief therapeut, wat fysiek minder zwaar is." **Yolande, 61** →

Nog lang en gelukkig aan de slag blijven

NICOLE WERKT ALS SECRETARESSE IN EEN SLACHTHUIS. ZE KON MET PENSIOEN GAAN, MAAR BLIJFT LIEVER WERKEN ZOLANG ZE KAN.

Nicole (60): “In december vorig jaar kreeg ik bericht van de pensioendienst dat ik met pensioen kon gaan. Daar had ik helemaal geen zin in, dus die brief heb ik netjes geklasseerd. (lacht) Stoppen met werken is zo’n beetje de laatste fase van je leven ingaan. Zestig jaar is vandaag nog jong, zeker als je een goede gezondheid hebt. Ik zou mij snel vervelen als ik niet meer kon gaan werken. Misschien denk ik daar over vijf jaar anders over, maar nu zie ik echt geen reden

van de sociale contacten, en heb nood aan structuur en routine in mijn leven. Zonder mijn werk zou ik een beetje lui worden, vrees ik. (lacht) Het stoort me wanneer mensen luidop zuchten dat ze nog zo lang zullen moeten werken. Welke boodschap geef je dan aan je kinderen? De oudere generatie zou de jongere werknemers juist moeten stimuleren. Mijn dochter beseft maar al te goed dat ze niet voor haar 67ste met pensioen zal kunnen gaan. We worden gemakkelijk 80 of



“We worden gemakkelijk 80 of 90 jaar. Dan kun je toch niet verwachten dat je mag stoppen met werken op je vijftigste?”

waarom ik zou stoppen. In het slachthuis kan het heel hectisch en druk zijn, en ik moet soms om 5 uur ’s morgens beginnen, maar ik doe het graag en heb de beste baas die ik me kan wensen. Ik word gewaardeerd om wat ik doe, dus kost het me geen moeite om me te blijven inzetten. Financieel is het eigenlijk ook geen optie om te stoppen. Ik ben alleenstaand, met enkel mijn pensioen zou het toch moeilijk zijn om rond te komen. Maar dat is zeker niet de enige reden waarom ik blijf werken. Ik hou

90 jaar. Dan kun je toch niet verwachten dat je mag stoppen met werken op je vijftigste? De ongerustheid van mensen met een zware fysieke job, bijvoorbeeld in de zorgsector, kan ik perfect begrijpen, maar vandaag wordt er te veel misbruik gemaakt van regelingen als het brugpensioen. Er moet dringend een mentaliteitswijziging komen. Mijn zus is 64 en nog altijd aan het werk, net als haar man. Ook mijn oudste broer van 68 werkt nog altijd. We zijn geen mensen om stil te zitten. Werken houdt ons jong.”

Wat vinden jullie eraan?

• “Ik werk al 42 jaar, waarvan 33 jaar als kok in een rusthuis. Nog 2 jaar werken en ik mag met pensioen. Nooit gedacht dat ik zo graag 60 zou worden...”
Martine, 58

• “Eerlijk gezegd, ik heb er geen probleem mee om langer te moeten werken. Dat is nu eenmaal de realiteit. Als we onze levensstandaard willen aanhou-

den, zullen we wel moeten.”
Anneleen, 36

• “Ik werk in de logistiek en hoop mijn job nog lang te kunnen doen, maar als ik nu al elke vezel in mijn lichaam voel na een werkdag, vrees ik daar soms voor...”
Emilie, 35

• “Ik werk fulltime als verpleegkundige. Ik hoop dat ik het geluk

én de gezondheid zal hebben om tot mijn 67ste te kunnen werken. Elke dag thuis zitten? Ik mag er niet aan denken.”
Lut, 52

• “Als verpleegkundige op een intensieve dienst weet ik zeker dat mijn laatste werkjaren zwaar zullen zijn. Ik zal de ‘jonkies’ niet kunnen volgen. Ik hoop dat de hoofdverpleegkundige aangeeft

wanneer het tijd is om aan een carrièreswitch te denken.”
Bérengère, 34

• “Het zou me niet verbazen als ik tot mijn zeventigste zal moeten werken.”
Tamara, 32

• “Langer werken? Als ik gezond blijf, met veel plezier!”
Karin, 47

Meer afwisseling, graag

Bij jobrotatie wisselen medewerkers in een team of afdeling om de zoveel tijd onderling van plaats. Zo voeren ze afwisselend verschillende functies en taken uit. “Vooral voor werknemers die laaggeschoold zijn of routineuzer of technischer werk uitvoeren, kan dit een oplossing zijn,” zegt arbeidspsychologe Dorien Zelderloo. “Jobrotatie doet lichamelijke klachten dalen, verhoogt de concentratie en productiviteit en vermindert het maken van fouten.”

Onwettig of zwaar werk?

Van verplegers en poetsvrouwen tot kleuterleidsters en wegenarbeiders: hoe graag ze hun job ook doen, weinigen van hen zullen het zien zitten om langer aan de slag te blijven. Dat hoeft in de toekomst wellicht ook niet. Wie een zwaar beroep uitoefent, mag vroeger met pensioen. Hiervoor wordt momenteel gewerkt aan een nieuwe regeling. Er wordt individueel bekeken hoe fysiek zwaar iemands job is, hoe belastend de werkuren zijn (bijvoorbeeld ploegenarbeid of nachtwerk), hoe groot het veiligheidsrisico is en hoe hoog de mentale of emotionele stress. Die individuele benadering is ook van toepassing voor werknemers met een handicap of werknemers die zwaar ziek zijn. De praktische uitwerking (waar men terecht kan, hoe precies bepaald wordt of je een zwaar beroep uitoefent) is nog niet bekend.

Je job: een bron van positieve dingen

“Heel veel mensen met een burn-out of een bore-out zijn vijftigers die nog lang moeten werken en zich afvragen hoe ze dat zullen doen”, zegt **Dorien Zelderloo**. “Maar je kunt ook zelf heel wat doen om lang en gelukkig aan de slag te blijven.”

Weet wat je wilt

“Wat heb jij nodig om een gelukkige werknemer te zijn? Die vraag is belangrijk, of je nu een fabrieksarbeider, arts of meubelmaker bent,” zegt Dorien Zelderloo. “Vertrek van wat jij wilt en spreek die verwachtingen ook uit. Stel zelf een aantal aanpassingen voor waardoor je je beter zou voelen. Je zult zien dat er vaak meer mogelijk is dan je denkt. Wil je toch veranderen van werk, stel dan jezelf een duidelijk loopbaandoel.”

Durf te veranderen

Dorien Zelderloo: “De tijd dat je een bedrijf binnenstapte om er 40 jaar te blijven werken, is voorbij. Waarom zou je werklevens geen aaneenschakeling kunnen zijn van verschillende loopbanen? Waarom zou je het als vaste werknemer niet eens kunnen proberen als zelfstandige? Of met je expertise uit de privésector naar de publieke sector trekken? Durf te veranderen, zeker als de mogelijkheden binnen je eigen job op zijn. Te veel mensen blijven zitten in iets wat hen ziek maakt. Maar ik realiseer me ook wel dat het niet simpel is. De tussenschotten tussen

verschillende sectoren zijn vaak strikt. Ook daar zou verandering in moeten komen.”

Zorg voor jezelf

“Stel grenzen, zodat je de tijd en ruimte vindt om tot rust te komen. Zeker voor mensen in de zorgsector kan dit belangrijk zijn”, meent Dorien Zelderloo. “Zij hebben vaak veel oog voor anderen, maar zetten zichzelf op de laatste plaats. Leg jezelf ook niet te veel druk op. Moet je als dertiger een huis kopen én die topjob vinden én kinderen krijgen? Is het wel haalbaar om als vijftiger voor je kleinkinderen te willen zorgen én voor je ouders én voluit voor je job te gaan? We moeten heel veel, vooral van onszelf, met het gevaar dat we daarbij onszelf voorbij lopen.”

Kijk positief naar je werk

Dorien Zelderloo: “Werken wordt nog te vaak gezien als iets dat je zo weinig mogelijk moet doen. We associëren werken met stress, terwijl het zoveel meer is. De juiste job kan je energie, kracht en houvast geven. Dat geldt zowel voor hooggeschoolde als voor laaggeschoolde werknemers. Ons werk maakt deel uit van onze identiteit, en zorgt voor status, ontplooiing en perspectief. Het wordt hoog tijd om je werk te zien als een bron van positieve dingen – in normale, gezonde omstandigheden dan toch.” →

Investeer in jezelf

4 tips voor oudere sollicitanten

Kaat Heyse is teamleider bij VDAB met 10 jaar ervaring als coach 50+. Wij vroegen haar waar je als 50'er en 60'er allemaal rekening mee moet houden als je gaat solliciteren.



1) GA ONLINE

Maak een LinkedIn-profiel aan om via je sociaal netwerk contact te zoeken met potentiële werkgevers. Facebook is ook een optie, maar wees heel voorzichtig met wat je allemaal post. Interimkantoren screenen systematisch je profiel.

2) TOON INITIATIEF IN PLAATS VAN JE LEEFTIJD

Zet in een cv of op LinkedIn nooit je leeftijd bovenaan. Heel wat (jongere) HR-managers schuiven je sollicitatie dan meteen opzij. Speel je ervaring en motivatie uit en volg daarna je sollicitatie bewust en snel op. Wie zelf initiatief toont, toont interesse.

3) KIES VOOR EEN OPLEIDING

Bij VDAB kun je allerlei opleidingen volgen. Je geheugen is misschien niet meer optimaal, maar je leervermogen is er niet op achteruit gegaan. VDAB helpt je om realistische keuzes te maken. Zo kun je ook een ‘stage’ bij een bedrijf volgen en ontdekken of het werk iets voor jou is.

4) VOLG EEN RIZIV-TRAJECT

Na langdurige ziekte kan je een RIZIV-traject volgen. Mensen met een arbeidsbeperking die intussen op de mutualiteit staan, kunnen zo op hun oude werkvloer opnieuw aan de slag nadat ze voor een aangepast takenpakket zijn opgeleid. Dankzij aanpassingen op het werk en ondersteuningspremies is vaak meer mogelijk dan je denkt!

Wist je dit?

Bij VDAB helpen speciale coaches voor 50+ en 55+ je om beter te solliciteren.

Surf naar
[www.vdab.be/
werkinzicht/50plus](http://www.vdab.be/werkinzicht/50plus)

VDAB

samen sterk voor werk

Zorg dat je je job als iets positiefs kunt zien

WILFRIEDA STAAT NOG ELKE DAG IN HAAR TABAKSWINKEL IN ROESELARE.

Wilfrieda (82): “Ik ben geboren in deze winkel. Mijn ouders zijn hier in 1923 een groot-handel begonnen in tabak en sigaretten. Toen ik 24 was, heb ik samen met mijn zus en mijn man de zaak overgenomen. Mijn vader heeft ons nooit gedwongen, maar heeft ons zelf laten beslissen. Hij wist: als je iets móet, lukt het toch niet. Daarom doe ik het nog altijd graag, denk ik. Mijn man en zus zijn overleden, maar ik sta nog elke dag in de winkel. Behalve op zondag. Door knieproblemen ben ik sinds kort ook op woensdag gesloten, maar ik hoop dat ik snel weer uit de voeten kan. Mijn wandelstok ligt alweer in de kast. (lacht) Ik heb hard gewerkt in mijn leven. Tot mijn zestigste ben ik elke dag de baan op gegaan, door regen, wind en sneeuw. We leverden

“Op pensioen? Ik heb er verdorie nog nooit aan gedacht. Ik zou me steendood vervelen”

tabakswaaren aan meer dan 200 winkels in de streek. Van maandagochtend tot zaterdagmiddag was ik onderweg. Als ik 's avonds thuis kwam, moesten alle bestelbonnen en facturen nog verwerkt worden. Het werk was nooit klaar. Toen ik zestig werd, hebben mijn man en ik de groothandel omgebouwd tot een speciaalzaak. Klanten komen naar hier voor wat ze elders niet vinden. Een goede sigaar, de beste likeur... Ik heb er verdorie nooit aan gedacht om op pensioen te gaan. Wat zou ik anders doen? Ik heb geen kinderen of geen hobby's. Zonder mijn winkel zou ik me steendood vervelen. Mijn klanten zijn vooral mannen, dat zijn geen babbelaars. Ze zullen me eerder het merk van hun auto vertellen dan hun naam. (lacht) Maar het is fijn om de hele dag door mensen te zien. Ook jongere klanten zie ik graag komen. Als ze Engelse termen gebruiken die ik niet ken, vraag ik hen om uitleg. Zo blijf ik toch een beetje bij. Aan Facebook doe ik niet meer mee, maar ik heb wel een laptop voor de boekhouding. En hoofdrekken kan ik nog als de beste, de klanten schrikken er soms van. Ze zijn bezorgd om mijn gezondheid, dat merk ik. Maar zolang die mallemolens hierboven nog goed mee wil, zie ik geen reden om te stoppen.”



3 vragen aan de pensioenspecialist

“Tot welke leeftijd zal ik moeten werken?”

Op dit moment: 65 jaar “De huidige wettelijke pensioenleeftijd in België ligt op 65 jaar, maar daar zal verandering in komen,” zegt **Tony Van Der Steen**, ombudsman voor de Pensioenen. “Tegen 2025 zal de pensioenleeftijd opgetrokken zijn naar 66 jaar. In 2030 zal dat 67 jaar zijn. Dat wil niet zeggen dat je ook effectief tot 67 jaar aan het werk zult moeten blijven: je zult nog altijd met vervroegd pensioen kunnen gaan, al zullen ook die voorwaarden strenger worden. In 2017 kun je ten vroegste stoppen met werken als je 62,5 jaar bent en een loopbaan van 41 jaar achter de rug hebt. Vanaf je 60ste stoppen is in 2017 nog enkel mogelijk als je 43 jaar gewerkt hebt. Deze leeftijdsgrens wordt stilletjes aan nog verder opgetrokken. Zo zul je vanaf 2019 minstens 63 jaar moeten zijn en een loopbaan van 42 jaar gehad moeten hebben om op vervroegd pensioen te kunnen gaan. Op je 60ste stoppen, is dan enkel mogelijk als je 44 jaar gewerkt hebt.”

Voor klachten over je pensioen waarvoor je niet bij de pensioendienst terecht kunt, richt je je tot de Ombudsdienst Pensioenen, Simon Bolivarlaan 30 bus 5, 1000 Brussel, klacht@ombudsmanpensioenen.be, www.ombudsmanpensioenen.be

“Is het: hoe langer ik werk, hoe hoger mijn pensioen?”

Ja Tony Van Der Steen: “Om van een volledig pensioen te kunnen genieten, moet je 14.040 dagen (= 45 volledige jaren) gewerkt hebben. Dat is een volledige loopbaan. Heb je minder gewerkt, dan krijg je ook minder pensioen. Omgekeerd werkt dat nog niet. Momenteel bouw je na 14.040 dagen werken geen pensioenrechten meer op. Omdat we met zijn allen langer moeten werken, beseft de pensioenminister dat hier nog maatregelen genomen kunnen worden. Vanaf 1 januari 2018 zullen alle effectief gewerkte dagen in aanmerking komen.”

“Mag ik nog bijverdienen als ik op pensioen ben?”

Ja Tony Van der Steen: “Vanaf 1 januari van het jaar waarin je 65 wordt – of vroeger als je 45 jaar gewerkt hebt – mag je onbeperkt bijverdienen. Ga je voor je 65ste op vervroegd pensioen, dan is wat je jaarlijks mag bijverdienen wél begrensd. Hoeveel je mag verdienen, hangt af van verschillende zaken, zoals je type van pensioen, de vraag of je als werknemer of zelfstandige aan de slag bent, of je nog kinderen ten laste hebt... Alle info kun je vinden op de website van de Federale Pensioendienst op www.sfpd.fgov.be”

IN 2015 BEDROEG DE GEMIDDELDE
LEVENSV ERWACHTING **78,54** JAAR VOOR
MANNEN EN **83,14** VOOR VROUWEN.

Hoe zit dat in het buitenland?

• In Zweden werken de mensen langer – gemiddeld 41 jaar, tegenover gemiddeld 32 jaar in België – maar zijn zestigplusers wél gelukkiger. Hoe komt dat? Werken wordt in Zweden positief benaderd, met de nadruk op jobinhoud, opleiding en autonomie. Die zaken maken werknemers gelukkiger dan een hoger loon, meer verlof of een vervroegd pensioen, waardoor Zweedse senioren graag

én langer werken.

• In het Verenigd Koninkrijk schrijven artsen geen ziektebriefjes meer uit, maar ‘fit notes’. Dokters zijn er verplicht om op te schrijven wat een zieke persoon nog wél kan op het werk. Geen pleidooi om jezelf kapot te werken, wél een positieve manier om mensen met gezondheidsproblemen aan te moedigen om aan het werk te blijven.

Tekst: Lien Lammart • Foto's: Ann De Wulf

Nooit te oud om te solliciteren

Els De Backere is coach Actief+ bij VDAB. Zij begeleidt mensen die toch nog 7 à 10 jaar aan het werk willen. Onmogelijk? Niet als je met volle goesting gaat solliciteren.



ORIËNTEER JE VOOR JE BEGINT

Bij VDAB kun je tijdens de infosessies en sollicitatietrainingen goed nadenken over je toekomst. Solliciteer je opnieuw in de sector die je kent? Werk je graag dichterbij huis? Ben je bang dat een lager loon invloed heeft op je pensioen? Tijdens deze sessies krijg je inzicht in wie je bent, wat je kunt en wat je wilt.

LAAT JE ERVARING TELLEN

Ook al heb je niet altijd de juiste diploma's, je kunt wel een 'ervaringsbewijs' krijgen. Soms moet je eerst een korte opleiding volgen en krijg je een update in nieuwe technieken of veiligheidsvoorwaarden. Zorg dat je opvalt tussen jongere sollicitanten. Speel uit dat je stabiel en betrouwbaar bent. Bovendien krijgen werkgevers een 'doelgroepkorting' als ze jou in dienst nemen.

TOON JE GOESTING

In de 55+-groepen leren werknemers om opnieuw te geloven in zichzelf en krijgen ze energie om er voor te gaan. Doseer daarom ook je sollicitaties. Je komt frisser en gemotiveerder over als je je goed hebt voorbereid voor de job die je wilt.

VOLG ZELF JE SOLLICITATIE OP

Je sollicitatie begint pas nadat je je brief hebt verstuurd. Dertig jaar geleden zaten mensen nog braaf op een antwoord te wachten. Nu toon je initiatief en motivatie als je zelf contact opneemt en vragen stelt.

Samen sterk

Bij VDAB helpen e-coaches je om beter te solliciteren. Je kunt er online terecht met al je vragen.

Surf naar
www.vdab.be/werkzoeken/e-coaching.shtml

VDAB

samen sterk voor werk