

Nog *lang niet* uitgewerkt

Of je nu in loondienst werkt, doorwerkt of als vrijwilliger aan de slag bent: als 50-plusser ben je GOUD op de werkvloer. Daar mag best wat meer waardering voor komen. Begin maar vast bij jezelf: als je in jezelf gelooft, gaat (nieuw) werk krijgen of van baan veranderen ook écht lukken.

TEKST: PETRA SCHOUTEN | BEELD: GETTY IMAGES

Talent is niet leeftijdgebonden. Uit onderzoek blijkt leeftijd zelfs een nietszeggend criterium als het gaat om de inzetbaarheid van een werknemer. Hoe zou het dan toch komen dat aan 50-plussers het beeld kleeft dat zij niet flexibel en innovatief zouden zijn? Vooroordelen, dat zijn het. Want er zijn zó veel voorbeelden die het tegendeel laten zien. Van alle 50- tot 66-jarigen werkt maar liefst driekwart. Twintig jaar geleden was dat nog maar 32 procent. Ook het aantal doorwerkende

67-plussers is de laatste tien jaar verdubbeld: van 118 naar 236 duizend. De komende tien jaar loopt dit nog op naar bijna een half miljoen doorwerkers, zo blijkt uit een studie naar de arbeidsdeelname van gepensioneerden door ABN Amro. Dus: wég met die vooroordelen. Wij zijn als 50-pluswerknemers hard nodig. En niet alleen omdat we met zoveel zijn en om de economie draaiende te houden, nee, vooral vanwege onze kwaliteit. ►





DE 50+-LOOPBAANEXPERT:

‘Begeleidde ik tien jaar geleden voornamelijk ontslagen werkzoekenden, nu zijn het mensen met een prima baan die beter willen’

“Ja, leeftijdsdiscriminatie bestaat. Toch is de belangrijkste reden van werkeloosheid onder oudere werknemers dat 50-plussers verkeerd solliciteren,” zegt loopbaanexpert, auteur en theatermaker Anne-Marije Buckens (1988).

Met haar bedrijf 50 Company ontwikkelde Anne-Marije een praktische methode om 50-plussers beter voor te bereiden op de arbeidsmarkt, een nieuwe baan te vinden of hun huidige baan te behouden. Anne-Marije: “De arbeidsmarkt is een kwestie van vraag en aanbod. Als werkende of werkzoekende moet je zorgen dat jouw aanbod aansluit bij de vraag van de werkgever. Natuurlijk is dat lastiger wanneer je jaren voor hetzelfde bedrijf hebt gewerkt, maar dat 50-plussers minder makkelijk aan passend werk komen, vind ik een complete devaluatie van de doelgroep. Zeker in deze tijd is veel mogelijk. Veel branches kampen met een personeelstekort. Waar ik tien jaar geleden vooral ontslagen werkzoekenden begeleidde, hoor ik steeds vaker: ‘Ik heb een prima baan, maar ik denk dat ik beter kan krijgen.’”

Ben jij op zoek naar een baan of wil

je overstappen, maar weet je niet hoe? Met deze **acht tips** moet het volgens Anne-Marije lukken!

1 Solliciteer met je levensfasen mee

“Er bestaan banen voor junioren en voor senioren. Reageer niet tegen beter weten in op functies waarvoor veelal jongeren worden aangenomen. Selecteer op vacatures waarin duidelijk naar voren komt dat ervaring wordt gewaardeerd.”

2 Ken je kwaliteiten

“Met andere woorden: wie ben je? Waarom ben jij de aangewezen persoon voor deze functie? Daar gaan veel 50-plussers de mist mee in. Omdat ze zichzelf te bescheiden neerzetten of te weinig aansluiting zoeken met dat wat de werkgever vraagt. Houd jezelf een spiegel voor of vraag rond in je *inner circle*. Wat maakt jou uniek? Omdat het zo vanzelfsprekend is, zijn we ons vaak niet bewust van onze eigen kwaliteiten en competenties. Veel sollicitaties van 50-plussers die ik onder ogen krijg, zijn te dunnetjes, te algemeen. Ze missen eigenheid of overtuiging. Met open deuren als ‘Ik heb geen 9-tot-5-mentaliteit, ben stressbestendig, een teamplayer en een doorzetter’, zeg je eigenlijk

precies niks. Je moet je verhaal wel stutten. Als je bijvoorbeeld als accountmanager werkt of hebt gewerkt, zou je kunnen zeggen: ‘Door mijn jarenlange ervaring op de werkvloer kan ik goed omgaan met ontevreden klanten.’ Of: ‘Moeilijke casussen zijn bij mij in goede handen, want heb veel relativeringsvermogen.’ Kortom: kleeft je verhaal aan met dat wat relevant is voor die functie.”

3 Laat jezelf zien

“Veel 50-pluswerkzoekenden zijn veel te onzichtbaar. Maak een account aan op LinkedIn of werk je pagina bij. Plaats bij je profielfoto *Open to work*. Reageer op posts van potentiële opdrachtgevers. Ook hier: wees niet te bescheiden. Dus geen veilige duimpjes en likes. Je moet proactief zijn, naar buiten treden. Letterlijk en figuurlijk. Jongere generaties vinden het makkelijker om zichzelf te laten zien. Met dank aan sociale media. Maar uiteindelijk heeft het allemaal niks met leeftijd te maken, maar met zichtbaarheid.”

4 Stel een top 10 samen

“Bij welke bedrijven in jouw regio zou je graag zou willen werken? Houd rekening met je maximale reisafstand. Speel jezelf in de kijker bij deze bedrijven. LinkedIn is hiervoor een prachtig medium, want dan kun je opzoeken wie daar de *recruiter* of de eigenaar is. Maar vergeet Instagram en TikTok niet. Een brutaal mens heeft de halve wereld. Stuur een berichtje

of dm, waarin je laat weten: ‘Ik ben beschikbaar. Ik kan jou helpen met... Ik zie op jullie website dat ... Voor deze uitdaging kan ik een oplossing bieden. Ik ben heel goed in...’ En sluit af met: ‘Zullen we een keer kennismaken?’”

5 Schrijf werkgevergericht

“Een veel gemaakte fout in sollicitatiebrieven is dat ze te veel op de sollicitant zijn gericht. Handig dat je op de fiets naar de zaak kunt komen, fijn dat je mogelijkheden ziet om je binnen het bedrijf te ontwikkelen maar: daarmee verkoop je jezelf natuurlijk niet. Schrijf werkgevergericht. Verdiep je. Wat vindt de werkgever belangrijk? De essentie van de vacature ontdek je door met een marker door de vacaturetekst te gaan en vier tot acht competenties aan te strepen. Een modernere aanpak kan ook. Haal de vacaturetekst door ChatGPT en stel de vraag: ‘Wat zijn in deze vacature de vijf belangrijkste competenties voor deze functie?’ Daar schrijf je je brief omheen.”

6 Beweeg met de markt mee

“De arbeidsmarkt verandert snel, dus je zult moeten meebewegen, leren en ontwikkelen. Vier procent van de beroepen die we nu kennen zal in 2030 door technologische ontwikkeling zijn verdwenen. Je moet dus niet alleen denken: waar word ik blij van? Maar ook: kijken waar de arbeidsmarkt zich naartoe ontwikkelt. Wat verdwijnt er? Wat komt ervoor in de plaats en hoe pas ik daarin?

‘Al is niks voor mij,’ hoor ik vaak. Maar AI is de toekomst, vergelijkbaar met de opkomst van het internet in de jaren 80. Dus stap op die bus. Want als je de aansluiting nu mist, hoe moet dat dan als je straks tien jaar verder bent? Of je nu in de zorg wil werken, in de bouw of als buschauffeur of op kantoor: iedereen gaat met deze ontwikkelingen te maken krijgen – al is het maar om je loonstrook te downloaden.”

7 Daag jezelf uit

“Ouder worden betekent ook je adaptieve vermogen onderhouden. Ik spreek veel 50-plussers die angstig zijn om een switch te maken. Omdat ze denken: ik kan het niet meer, nieuwe systemen aanleren. Je brein fit houden hoeft niet altijd werkgerelateerd te zijn. Zoek online naar MOOC, ofwel Massive Online Open Source Courses. Daar vind je gratis en voor niets hoogwaardig studiemateriaal. Ook als je bijvoorbeeld een nieuwe taal aanleert met iets als Duo Lingo of pianoles neemt, raakt jouw brein gewend aan het opnemen van nieuwe kennis. Waardoor je in een nieuwe baan makkelijker en veel sneller kunt schakelen.”

8 Bepaal je drijfveren

“Wat is mijn ambitie voor de komende jaren? Welke talenten breng ik mee en wat heeft de werkgever daaraan? Wat koopt hij ervoor?” Mag je op gesprek, dan is het handig om deze vragen alvast voor jezelf te beantwoorden.” ►

‘Werk? Soms moet je zelf de benen nemen!’

LOESJE



Lees, kijk & (be)luister

LEZEN

■ Zit je vast in een energievretende baan en vraag je jezelf af: wat wil ik nu écht? Spreker, trainer en expert in vitaliteit en loopbaanontwikkeling Sandra Klijn schreef een boek voor iedereen die wel wat meer energie kan gebruiken in zijn werk en privéleven, en zich afvraagt: wat wil ik écht? *Wat wil je écht?* (Uitgeverij Boom, € 21)

ZIEN

■ De theatervoorstelling *We gaan nog even door!* van 50 Company gaat over hoe je een beetje leuk je pensioen kunt halen. Want werken, dat doen we allemaal. Maar hoe hou je dat vol in een wereld vol bullshitbanen, Gen Z, robots, stuntelende politici, burn-outs en pure verveling?

LUISTEREN

■ Als vijftiger een baan zoeken, werk accepteren onder je kunnen of kwaliteiten die niet op waarde worden geschat: het zijn allemaal onderwerpen die terugkomen in de reportageserie *50-plus en de arbeidsmarkt* van verslaggever Marcel Dekker – ook een doelgroep. [Nporadio1.nl/programmas/spraakmakers](https://nporadio1.nl/programmas/spraakmakers)
■ We kunnen – en willen! – het ons niet veroorloven om 55-plussers al als werkenden af te schrijven. En de 55-plusser moet zichzelf ook niet afschrijven, die heeft nog zeker twaalf jaar voor zich! Dus hoe blijf je dan gezond en gelukkig meedraaien? Dat zoeken ze uit in de BNR-podcast *Werkverkenners*.

➔ **ZIN IN? We geven kaarten weg voor de theatershow *We gaan nog even door!* Kijk snel op p. 111**



DE VRIJWILLIGER:

‘De lach op haar gezicht wanneer ik zeg dat we eropuit gaan, is onbetaalbaar’

Frederiek Dilling (1956) uit Rolde is getrouwd met Ginus. Ze is gepensioneerd, maar werkt al minstens dertig jaar als vrijwilliger voor verschillende organisaties.

“Vrijwilligerswerk is onbetaalbaar belangrijk en dankbaar werk, en zeker niet geheel vrijwillig. Mensen rekenen op je, dat wordt nogal eens vergeten. Geld verdien je ook niet, maar voor mijn inzet als vrijwilliger krijg ik veel terug: sociale contacten, nieuwe belevenissen, inzichten én voldoening. Zeker mensen die in een moeilijke situatie verkeren zijn ontzettend dankbaar. Vrijwilligerswerk laat me ook inzien hoe goed ik het eigenlijk zelf heb. Je belangeloos inzetten voor anderen kreeg ik van huis uit mee. Mijn vader was boer, maar een groot deel van zijn leven zat hij ook in allerlei besturen, van de Zuivelfabriek tot aan verzekeringsmaatschappijen. Ik zet me al dertig jaar in voor verschillende organisaties. Zo werk ik sinds 2021 maandelijks enkele uren in de opvang voor Oekraïners in Papenvoort. In het begin van hun komst ondersteunde ik op het gebied van kleding en goederen-inzameling. Tegenwoordig ga ik mee naar de dokter, tandarts en het gemeentehuis. Een aantal Oekraïense jongens voetballen inmiddels bij voetbalclub Rolder Boys. Ik fungeer als tussenpersoon tussen de club en hun ouders. Met Oksana, een Oekraïense moeder die samen met haar moeder en drie kinderen bij ons in het dorp is komen wonen, ben ik bevriend geraakt. Binnenkort gaan we met elkaar naar de lichtjesroute in Amsterdam. Van de week dronken we thee en toen vertelde Oksana trots dat ze ook met vrijwilligerswerk is gestart bij Vluchtelingenwerk. Dat vind ik heel bijzonder, want naast haar drukke gezinsleven heeft ze óók nog een volledige baan.

Vroeger liep ik regelmatig hard, dat gaat helaas niet meer. Maar als penningmeester voor de Roldertoren-run en fotograaf voor een aantal crosswedstrijden heb ik nog wel contacten in de hardloopwereld en ben ik nog steeds verbonden aan de club. Daarnaast ben ik medeorganisator van hardloopwedstrijden in de regio. Dieren hebben ook een speciaal plekje in mijn hart, dat is de reden dat ik al jaren voorzitter ben van het Hertenkamp in Rolde. Voor Stichting de Zonnebloem bied ik ook nog ondersteuning bij verschillende activiteiten. O, en dan vergeet ik nog te zeggen dat ik wekelijks een rondje wandel met een mevrouw uit Hendrik Kok, een instelling voor ouderen met een visuele beperking. De lach op haar gezicht wanneer ik zeg dat we eropuit gaan, is onbetaalbaar.”

Vrijwillig aan de slag

Na het pensioen groeit de deelname aan vrijwilligerswerk sterk (bron: NIDI). Meest genoemde motieven: de behoefte betekenisvol te zijn voor anderen, het gevoel écht nuttig te zijn en sociale contacten. Ook vrijwillig aan de slag? Kijk op [Vrijwilligerswerk.nl](https://vrijwilligerswerk.nl), [Vrijwilligerswerk.startpagina.nl](https://vrijwilligerswerk.startpagina.nl) en de vacaturebank ikwilvrijwilligerswerkdoen.nl. Of kijk op [NLvoorelkaar.nl](https://nlvoorelkaar.nl), om direct in contact te komen met iemand met een hulpvraag – van taalcoaching tot een boodschap doen. Veel organisaties organiseren ook vrijwilligerscafés.

Avontuurlijke inborst?

Er zijn ook mogelijkheden voor vrijwilligerswerk voor 50-plussers in het buitenland. Check [Projects-abroad.nl](https://projects-abroad.nl), [Travelactive.nl](https://travelactive.nl), [Doingood.nl](https://doingood.nl)



DE CARRIÈRESWITCHER (NA ZIJN 50STE):

‘Zes maanden stoomcursus op je 56ste. Heftig. Maar nu geniet ik elke dag intens’

Ben de Hoog (1967) werkte 35 jaar als ladingcontroleur in de haven van Amsterdam. Samen met zijn vriendin Ellen verhuisde hij anderhalf jaar geleden naar Drenthe, waar hij zich liet omscholen tot treinmachinist.

“Het roer om. Niet wachten tot je pensioen. Het leven is nú, morgen is niet vanzelfsprekend. Dus verkochten mijn vriendin en ik twee jaar geleden beiden ons appartement in Amsterdam om samen een nieuw leven op te bouwen in Drenthe. Mijn baan als ladingcontroleur in de Amsterdamse haven kon ik niet meenemen. Rouwig was ik er niet om. Na 35 jaar was daar de lol ook wel vanaf. De tijden waren veranderd, de gezelligheid was weg. Ik kon gelukkig goed vertrekken bij mijn oude baas. Ik had een prima salaris en recht op een uitkering. Daar wilde ik wel twee jaar van genieten. Maar het UWV zat me achter de votten: sollicitatieplicht. Na zes maanden moet je elke baan accepteren. Dat wilde ik natuurlijk niet.

Vanaf mijn jonge jaren was ik al gefascineerd door treinen. Mijn oma woonde langs het stoomtreintje Hoorn-Medemblik. Als kruimel in de armen van mijn tante riep ik al:

‘Tuuut-tuuut-tuuut’. Eind oktober 2023 solliciteerde ik op de vacature machinist bij streekvervoerder Arriva. Het ging onverwacht snel. Na het eerste gesprek en een psychologische test – die ik glansrijk doorstond – startte ik op 1 november met de opleiding. ‘Het aankomende halfjaar ben je van ons,’ grapte mijn mentor. Nou, dat heb ik geweten. Het waren de meest intensieve maanden van mijn leven. Leren, stage, leren, stage, examens, her-examens. Alles afzeggen, geen leuke dingen doen. Zes maanden stoomcursus op je 56ste. Het was werkelijk heftig. Maar nu geniet ik elke dag intens. Van ons nieuwe leven in Drenthe én van mijn nieuwe baan. Een vreemde gewaarwording: met zin naar je werk gaan. Ik rijd op de Vechtdallijn, tussen Emmen en Zwolle. Volgens veel machinisten het mooiste traject van Nederland. Heide, bos, water, zandvlaktes: mijn werkgebied is ontzettend gevarieerd. Maar vergis je niet in het vak. Een machinist staat altijd ‘aan’. Je kunt domweg geen fouten maken, omdat de gevolgen daarvan altijd heftig zullen zijn. Regen: dat betekent spekglad en glijdend remmen naar je perron. Net als een havencontroleur werkt

een machinist zelfstandig, het is een baan met veel verantwoordelijkheid. Maar daar houdt de vergelijking dan ook op. Mijn vieze overall, zwemvest en helm heb ik verruild voor een keurig gestreken overhemd met stropdas. Van contact met noeste havenarbeiders met zwarte handen, spierballen en harde humor ben ik overgestapt op forensen, dagjesmensen, uitgaanspubliek en voetbalsupporters. Twee totaal verschillende werelden, maar elke dag opnieuw ben ik me ontzettend bewust van de juistheid van mijn keuze.” ►



Leef je om te werken, of werk je om te leven?



DE DOORWERKER:

‘De grootste uitdaging is om jongere werknemers te blijven begrijpen’

Mayke van Keep (1958) en zus Sybrig (1961) zijn beiden directeur van communicatie- en adviesbureau Issuemakers. Mayke werkt fulltime, is getrouwd, heeft twee kinderen en een kleinkind.

“Hard werken is ons met de paplepel ingegoten. Mijn vader had een eigen bedrijf, mijn moeder was pedagoog en gezinstherapeut, en werkte het grootste deel van de week – best uitzonderlijk in die tijd. Gemiddeld werk ik veertig uur, verdeeld over zes dagen. Alleen na de geboorte van de kinderen werkte ik tijdelijk 75 procent. Mijn man is gepensioneerd, maar laat me vrij. Vrienden vragen soms: ‘Wanneer ga je minder werken?’ Die vraag schiet ook weleens door mijn hoofd. Maar het blijft bij de gedachte, want ik vind mijn werk gewoon te leuk. De ‘puzzels’ die ik moet oplossen, houden me jong en scherp, geven uitdaging en plezier. Ik sta nog midden in het leven.

De grootste uitdaging is om jongere werknemers te blijven begrijpen. Ze staan anders in het leven, hebben een andere manier van denken en werken. Van mijn eigen kinderen leer ik niet meer, zij zijn intussen de dertig gepasseerd en mijn

kleindochter is dan nog weer te jong. Dus volg ik om bij te blijven het nieuws en actualiteitenprogramma’s. Ik lees ook veel en luister graag naar podcasts. Mijn toegevoegde waarden zijn levenservaring, werkervaring en emotionele stabiliteit. Geef mij maar een ingewikkelde case; ik snap snel hoe iets in elkaar steekt. Door de juiste vragen te stellen, kan ik als geen ander binnen ons bedrijf buiten de opdracht kijken en zo de puzzel leggen. Maar het maken van een goede TikTok-campagne laat ik graag aan anderen over. Helaas is mijn energieniveau niet meer wat het was. Vroeger kon ik makkelijk een nacht doorwerken. Tegenwoordig moet ik om goed te kunnen functioneren op tijd naar bed. Momenteel zitten we midden in een overname, die over twee jaar financieel zal worden afgerond. In het komend jaar draag ik mijn directeursstokje over. Ik heb nu het idee dat ik dan als freelance adviseur verderga. Zolang mijn lichaam het volhoudt, werk ik lekker door!”

Ook doorwerken?

Zit je vol plannen en kun je niet wachten op je pensioen? Heerlijk! Maar dat geldt niet voor iedereen. Steeds meer 65-plussers kiezen ervoor om door te werken. Niet omdat het moet, maar omdat het kán. Onder meer De Nierstichting, Koninklijk Theater Carré, Van der Valk Hotels en zelfs PostNL zoeken gericht naar werkrachten die na de AOW-leeftijd werkzaam willen blijven. ‘Doorwerkgever’ is specialist in doorwerken na het pensioen. De organisatie biedt informatie en bemiddeling voor werkzoekenden en werknemers, of het nu gaat om langer doorwerken bij je huidige werkgever of het vinden van een (bij)baan naast je pensioen. [Doorwerkgever.nl](https://doorwerkgever.nl)

Ouder dan 65?

Uitzendbureaus specifiek gericht op werknemers van 65 jaar en ouder zijn er ook. Kijk maar eens op 65plus.nl en [Actief65plus.nl](https://actief65plus.nl)

Dossiervorming

Lees ook: [Zin.nl/mondossier](https://zin.nl/mondossier), [Zin.nl/oordossier](https://zin.nl/oordossier), [Zin.nl/oogdossier](https://zin.nl/oogdossier), [Zin.nl/bottendossier](https://zin.nl/bottendossier), [Zin.nl/menopause-dossier](https://zin.nl/menopause-dossier), [Zin.nl/mantelzorgdossier](https://zin.nl/mantelzorgdossier), [Zin.nl/mindfulldossier](https://zin.nl/mindfulldossier) & [Zin.nl/slaapdossier](https://zin.nl/slaapdossier)



Goed om te weten

Werkzoekenden met een WW-uitkering kunnen gebruikmaken van een proefplaatsing en compensatieregeling. Bij een proefplaatsing werkt iemand met behoud van zijn UWV-uitkering twee maanden op proef bij een werkgever. De werkgever hoeft dan geen loon te betalen. Met de compensatieregeling komt het UWV de werkgevers tegemoet als de aangenomen 50-plusser ziek wordt. 56 jaar en oudere werkzoekenden kunnen nog tot 1 januari 2026 gebruikmaken van het loonkostenvoordeel (LKV), dat in 2025 in stappen wordt afgebouwd. [Uwv.nl](https://uwv.nl) ■