

Werken tot je zeventigste: last of lust?

RVZ raad in gezondheidszorg

De Raad voor de Volksgezondheid en Zorg is een onafhankelijk adviesorgaan voor de regering en voor het parlement. Hij zet zich in voor de volksgezondheid en voor de kwaliteit, de toegankelijkheid en doelmatigheid van de gezondheidszorg. Daarover brengt hij strategische beleidsadviezen uit. Die schrijft de Raad vanuit het perspectief van de burger. Durf, visie en realiteitszin kenmerken zijn adviezen.

Samenstelling Raad voor de Volksgezondheid en Zorg

Voorzitter

Prof. dr. P.L. (Pauline) Meurs

Leden

mw. mr. A.M. (Anke) van Blerck-Woerdman

prof. dr. W.N.J. (Wim) Groot

prof. dr. J.A.M. (Jan) Kremer

prof. dr. J.P. (Johan) Mackenbach

mw. drs. M. (Marjanne) Sint

prof. dr. D.L. (Dick) Willems

Algemeen secretaris

mr. drs. T.F.M. (Theo) Hooghiemstra

Werken tot je zeventigste: last of lust?

Interviews gehouden ter inspiratie voor het advies 'Doorwerken en gezondheid'

Raad voor de Volksgezondheid en Zorg,

Den Haag, april 2015

Raad voor de Volksgezondheid en Zorg

Postbus 19404

2500 CK Den Haag

Tel 070 340 50 60

Fax 070 340 75 75

Email mail@rvz.net

URL www.rvz.net

Colofon

Tekst MC Communicatie, Christinne Willemsen

Uitgave 2015

Uit privacyoverwegingen zijn de namen van de geïnterviewden gefingeerd.

U kunt deze publicatie downloaden via onze website (www.rvz.net)

© Raad voor de Volksgezondheid en Zorg

Voorwoord

Bij het advies Doorwerken en gezondheid biedt de Raad voor de Volksgezondheid en Zorg u tien verhalen aan. Tien mensen delen hierin hun persoonlijke ervaringen en vertellen hoe zij het vinden om langer door te werken.

Niemand van de geïnterviewden vindt dat de overheid ervoor moet zorgen dat mensen langer door kunnen werken. Sommigen merken wel op dat de overheid een dergelijk eis niet kan stellen als er bijvoorbeeld geen banen voor ouderen zijn. Anderen vinden dat de overheid wel dwingender mag optreden om mensen met beperkingen aan werk te helpen, en dat zieke mensen altijd geholpen moeten worden.

En de werkgever? Moet die zijn best doen om zijn mensen aan de slag te houden? Ja, maar ze mogen niet gedwongen worden door regelgeving. Werkgevers en werknemers komen er samen wel uit, zeggen de meesten. Sommigen vinden dat werkgevers wel meer hun best moeten om oudere werknemers die al lange tijd bij hen in dienst zijn, te behouden en van werk te voorzien. Een paar keer komt de steeds hogere werkdruk ter sprake. Werkdruk kan haaks staan op het streven om zo lang mogelijk gezond te blijven en door te kunnen werken.

Verschillen zijn er ook: een vrachtwagenchauffeur en een bouwvakker moeten er niet aan denken tot hun zeventigste door te moeten werken. Terwijl een burgemeester en een consultant juist graag zo lang mogelijk willen doorgaan. Ook over andere onderwerpen zijn de meningen verdeeld. Zo vinden sommigen dat iedereen zijn steentje aan de maatschappij moet bijdragen. Al is het maar met vrijwilligerswerk. Anderen vinden dat je dat mensen absoluut niet kunt opleggen.

Het merendeel van de geïnterviewden houdt mensen zelf verantwoordelijk voor het zo lang mogelijk doorwerken. Dat kan met gezond gedrag, door duidelijk aan te geven dat werk te zwaar wordt en aangepast moet worden, of door ander werk te zoeken.

Hierbij wil ik de geïnterviewden hartelijk danken voor hun bereidwilligheid over dit, soms zeer persoonlijke, onderwerp te praten. Hun verhalen zijn een verrijking voor ons advies 'Doorwerken en gezondheid'.

Raad voor de Volksgezondheid en Zorg

Pauline Meurs,
voorzitter

Hans Verwij (54)

Ook na je vijfenzestigste kan je een bijdrage leveren aan de maatschappij.

Na mijn studies economie en accountancy heb ik een lange tijd in de financiële wereld gewerkt. Op een gegeven moment begon het me steeds meer tegen te staan dat alles om geld draaide. De grootste zorg van mijn collega's was de hoogte van hun salaris. Want meer salaris is meer status. Ik vroeg op een dag: 'Wanneer is het genoeg?' Mijn collega zei: 'Het is nooit genoeg'. En toen brak er iets in mij. Er volgde een ongemakkelijke periode waarin het voor mij en mijn collega's steeds duidelijker werd dat ik niet meer paste in die bedrijfscultuur. Uiteindelijk heb ik ontslag genomen en ben ik op zoek gegaan naar werk dat maatschappelijk van belang is. Zo ben ik bestuurder geworden in de zorg en dat heb ik veel jaren met heel veel plezier gedaan.

Waarom ben je daarmee opgehouden? Zo'n twee jaar geleden kreeg ik een beetje problemen met slikken, het leek alsof er een zuurtje dwars zat. Er bleek een knol van een tumor in mijn maag te zitten. De kans dat ik dood zou gaan, was groter dan de kans dat ik het zou overleven, zei de arts. Binnen twee weken heb ik het werk neergelegd. En daar zit je dan, thuis op de bank. Van honderd mails per dag naar nul. En ik zat ook nog eens midden in een echtscheiding. Na chemokuren en een operatie, wilde ik op een gegeven moment mijn werk wel weer oppakken. Maar na een paar gesprekken begon ik te twijfelen: wilde ik dit nog wel? Zo'n baan die je zeven dagen in de week 24 uur per dag in beslag neemt? Is dit goed mij en voor de organisatie? Ik besloot het niet te doen. Dat was heel moeilijk, ik wilde net iets oppakken, en toen moest ik het weer loslaten.

'En daar zit je dan thuis op de bank.'

Heb je ander werk gezocht, dat minder zwaar was? Nee. Ik kon twee dingen doen: óf zo snel mogelijk mijn oude leven oppakken, en dus een baan zoeken, óf de beker helemaal leegdrinken. Ik heb voor het laatste gekozen. **Wat zat er nog in die beker?** Onverwerkte emoties. De tumor was weg, maar lichaam en geest waren totaal uit balans. Ik ben op reis gegaan om die balans te vinden. Naar India, zwemmen met dolfijnen in Hawaï, naar Noord-Amerika. Ik heb mensen gesproken die energieën zagen. En zo ben ik erachter gekomen dat ik altijd op één been heb gestaan. Dat was het zakelijke, rationele been. Het andere been, mijn emotionele en spirituele kant, gebruikte ik helemaal niet. Ik sta nu weer op twee benen en dat is een enorme verrijking van mijn leven. Nu ik helemaal genezen ben, denk ik wel eens: kanker is het beste dat mij overkomen is.

Sta je daardoor ook anders in je werk? Compleet anders. Ik ben nu zelfstandig adviseur in de gezondheidszorg. **Ook veeleisend en druk werk, toch?** Jawel, maar dat heb ik zelf in de hand. De belangrijkste verandering is dat ik nu veel meer een-op-eengesprekken voer, het is persoonlijker geworden. Mensen vragen mij nu omdat ik goed kan luisteren en reflecteren, omdat ik me ze meedenk. En ik ben vrij, ik beheer mijn eigen agenda en ik zit niet meer hele dagen in een kantoor achter een bureau. Heerlijk.

Kunnen werkgevers ervoor zorgen dat werknemers gezond blijven? Ik vind dat werkgevers in de gaten moeten houden of werknemers lichamelijk en geestelijk in balans zijn, en ze daarbij helpen als dat nodig is. Ik vond mijn werk altijd leuk, maar het had ook negatieve effecten op mijn gezondheid. Ik had vaak last van buikpijn, maagpijn en stress. Ik heb ook nog reuma, en dat speelde altijd op in stressvolle situaties. **Wat kan een werkgever in zo'n situatie doen?** Gewoon vragen: 'Hoe is het met je?' En dan vervolgens goed luisteren naar wat de werknemer zegt. En vooral naar wat hij niet zegt.

'Ik had vaak last van buikpijn, maagpijn en stress.'

Hoe zit het met je pensioen? Pensioen interesseert me niet. Het hele woord 'pensioen' staat me tegen. Het trekt een grens tussen een actieve periode en een inactieve periode waarin je dan hooguit nog 'leuke dingen' kan gaan doen. Alsof je vóór je pensioen geen leuke dingen kan doen! In mijn ideale wereld leveren alle mensen naar eigen kunnen een bijdrage aan de maatschappij. Betaald en onbetaald, de burens helpen, coach zijn op de voetbalclub. Daar kan je je hele gezonde leven mee doorgaan, ook na je vijfenzestigste.

Hoe lang kan jij nog doorwerken. Betaald bedoel ik. Zeker nog 25 jaar! **Dan ben je 79.** Nou ja, misschien iets minder lang, maar ik zal mijn hele gezonde leven wel een charmante sprokkelaar blijven. Het punt is: iedereen praat over ouderen alsof zij een groot probleem zijn. 'Grijs' impliceert 'oud en functioneert niet'. Maar ik zie het probleem niet. Ook oude mensen kunnen een nuttige bijdrage leveren aan de maatschappij. Als dat

‘Ik bang dat er een groot conflict ontstaat tussen jongeren en ouderen.’

meer gewaardeerd wordt en meer status krijgt, ontstaat een maatschappij waarin we allemaal participeren. Ik denk dat we meer met elkaar moeten delen, elkaar helpen in de wijk. Dat levert energie op en zelfrespect.

Mijn enige zorg is hoe we mensen van mijn generatie zover krijgen. Want als dat niet lukt, ben ik bang dat er een groot conflict ontstaat tussen jongeren en ouderen, doordat jongeren niet meer willen betalen voor al die ‘nutteloze’ ouderen. **Kan de overheid daar iets**

aan doen? Nee, het moet uit ons zelf komen. De familie, de ouders, zij moeten het goede voorbeeld geven. Voorlichting, regels en wetten helpen niet als je gedrag wilt veranderen. Maar ik ben optimistisch. We passen er wel een mouw aan, in onze samenleving zullen geen groepen mensen down the drain gaan. Daar zijn we een te sociaal en tolerant volk voor.

Daan van der Hoven (28)

Wil jij tussen vrachtwagenchauffeurs van zeventig rijden?

Na het vmbo volgde ik een administratieve opleiding waarbij je leert en werkt. Ik werkte bij mijn vader op zijn accountantskantoor, maar dat was niks voor mij. De hele dag cijfers, de hele dag op kantoor, ik had m'n volle aandacht nodig om het bij te benen. Ik voelde me er niet prettig bij. **Waar merkte je dat aan?** 's Avonds was ik versleten, ik had veel last van hoofdpijn en ik had nergens meer zin in. De accountancy is een harde wereld, alles draait om tijd en geld. Na twee jaar ben ik met de opleiding en het werk gestopt. Daarna kreeg ik een baan als magazijnmedewerker, maar daar voelde ik me ook niet thuis. De mentaliteit stond me enorm tegen: de jonge mannen behandelden de oudere mannen als vuil, en ze stelden de raarste vragen over je privéleven, zogenaamde mannenhumor, je kent het wel. Ik was dat niet gewend, ik was pas zeventien, christelijk opgevoed. Ik paste daar helemaal niet tussen.

Kon je er iets aan veranderen? Ik begon mij langzamerhand af te vragen of ik eigenlijk wel geschikt was om met anderen samen te werken. Toen ik het echt niet meer uithield ging ik op zoek naar werk waarbij ik meer alleen zou zijn. Ik werd vrachtwagenchauffeur. Ik nam ontslag, ging appels plukken in een boomgaard en haalde mijn rijbewijs C. Begin 2007 kon ik beginnen bij een groot transportbedrijf en daar haalde ik mijn rijbewijs CE, dan mag je op grote trailers rijden. Maar na een paar maanden kreeg ik een zwaar ongeluk. Ik was nog maar een paar maanden in dienst, en dus nog erg onervaren, toen ik moest invallen voor een zieke chauffeur. De ene dag begon ik om drie uur 's ochtends, en dan kwam in drie uur 's middags thuis en moest dezelfde avond om negen uur weer beginnen. Zo ging dat een paar dagen door. Op een nacht ben ik in slaap gevallen. Ik ben tegen een betonnen vangrail gereden, de vrachtwagen is gekanteld en stond met z'n neus de andere kant op. Dat vertelde mijn baas later. Ik heb er niets van gemerkt, pas in het ziekenhuis werd ik wakker.

‘Na een paar maanden kreeg ik een zwaar ongeluk.’

Heb je iets aan het ongeluk overgehouden? Nee, ik mankeerde niet veel en gelukkig was de weg op dat moment leeg. Maar ik vond het wel moeilijk om daarna weer op de vrachtwagen te stappen. En ik heb ook daarna nooit aan die wisselende diensten kunnen wennen, ik ben gewoon geen nachtmens. Toen het met het bedrijf slechter ging, kreeg ik ook nog eens gezeur met mijn leidinggevende. Zodra mijn contract van vijf jaar afliep, ben ik daar weggegaan. Nu werk ik bij een bedrijf dat maaltijden bezorgt bij verzorgingshuizen. Vier dagen in de week bevoorrad ik zo'n dertig adressen per dag. Ik ga om vier uur 's ochtends naar m'n werk en ben ik om vier uur 's middags weer thuis. Dat is ideaal, zeker nu we twee kleine kinderen hebben.

Houd je nu wel rustpauzes? Nee, ik neem geen pauze, want dan ben ik eerder thuis. Kijk, alle chauffeurs komen 's ochtends vroeg naar het bedrijf, laden hun vrachtwagens en rijden dan hun ochtendroute. Daarna weer terug naar het bedrijf, lege kratten en containers lossen, dan weer laden en dan doen we de middagronde.

‘Ik neem geen pauze, want dan ben ik eerder thuis.’

Ik handel mijn adressen zo snel mogelijk af, zodat ik als eerste kan laden en lossen, anders moet ik weer een half uur wachten tot ik aan de beurt ben. **Maar er zijn toch verplichte rij- en rusttijden voor vrachtwagenchauffeurs?** Ja, maar daar houdt niemand zich aan. In het buitenland wordt nog wel eens gecontroleerd, maar in Nederland nauwelijks. Ik heb tenminste nog nooit een controle gehad. De regel is dat je na vier en een half uur rijden drie kwartier moet rusten. Wij rijden 's ochtends vier en een half uur, dan gaat de tachograaf uit en

gaan we drie kwartier laden en lossen. Daarna weer vier en een half uur rijden en weer drie kwartier laden en lossen.

Is dat zwaar werk, laden en lossen? Heb je wel eens een container van driehonderd kilo schuin omhoog geduwd? **Eh, nee. Hou je dit werk vol tot je zeventigste?** Ha, ha, nou nee. Tot m'n vijfenzestigste vind ik al lang. Een chauffeur van zeventig kan echt geen dertig adressen op een dag bevoorraden en zware containers laden en lossen. **Vind je dat werkgevers het mogelijk moeten maken voor oudere chauffeurs om aan het werk te blijven?** Wil jij tussen vrachtwagenchauffeurs van zeventig rijden? Dat is gevaarlijk hoor. Misschien kunnen ze nog korte routes rijden, in de weekenden of zo. Of ander werk doen, kratten schoonmaken bijvoorbeeld, maar niet fulltime op de vrachtwagen.

Ga je ander werk zoeken als je het niet meer aankunt? Als het te zwaar wordt, ga ik misschien in het tanktransport werken. Gevaarlijke stoffen transporteren, dan hoef je niet te tillen. Maar ook dat kan je niet tot je zeventigste doen, daar moet je ook fit voor zijn. En de werkdruk wordt steeds hoger. Kwam je vroeger een uurtje te laat, dan maakte dan niks uit. Nu moeten we zo

‘Als het te zwaar wordt, ga ik misschien in het tanktransport werken.’

veel mogelijk adressen doen met zo min mogelijk vrachtwagens in zo min mogelijk tijd. **Kunnen werkgevers of de overheid eisen dat mensen gezond leven, zodat ze zo lang mogelijk door kunnen werken?** Werkgevers mogen je naar huis sturen als je dronken op je werk komt, maar ze kunnen niet bepalen wat je in je privéleven doet. Maak de prijs van tabak torenhoog, dat vind ik prima. Maar ik denk wel dat het goed zou zijn als chauffeurs zich beter aan de rusttijden zouden houden, want dan houden ze hun werk langer vol. Dat zouden de overheid en de werkgevers samen beter moeten regelen.

Sylvia van Dijk (50)

Werkgevers moeten hun best doen om mensen met beperkingen aan het werk te houden.

Na de huishoudschool ben ik jong getrouwd, we hebben drie kinderen gekregen en tussendoor heb ik een opleiding voor schoonheidsspecialiste gedaan. Vanaf mijn 18^{de} heb ik al last van een brandende pijn tussen mijn schouderbladen en in mijn armen, en ik ben altijd erg moe. In de loop van de jaren ben ik naar veel verschillende hulpverleners geweest, maar niets hielp. Pas afgelopen december stelde mijn eigen huisarts de juiste diagnose: ziekte van Tietze. Een reumatische aandoening waarbij het kraakbeen opzwellt dat het borstbeen verbindt met het sleutelbeen of ribben.

Hoe reageerde je daarop? Aan de ene kant was het een opluchting, het zat dus niet tussen de oren zoals sommigen beweerden. Maar aan de andere kant vind ik het heel moeilijk te accepteren dat ik nu dus een ‘reumapatiënt’ ben. Ik dacht altijd dat mijn rug overbelast was. Als schoonheidsspecialiste sta je vaak gebogen en massages zijn erg zwaar voor je rug en armen. Bovendien moest ik ook ‘s avonds en in het weekend werken, dus was het niet zo gek dat ik rugpijn had en altijd moe was.

Heb je op je werk gezegd dat je pijn had? Nee, dat heb ik nooit verteld. Na vijf jaar hield ik het niet meer vol en heb ik ontslag genomen. Ik ben zo’n type van ‘niet zeuren, gewoon doorgaan’. Daarna ben ik een eigen salon begonnen, want dan kon ik zelf mijn werktijden indelen. En het was handiger met de kinderen. We hebben de benedenverdieping verbouwd tot een prachtige salon, en aan klanten had ik geen gebrek. Maar het werk was lichamelijk nog steeds erg zwaar en sommige vaste klanten vertelden mij al hun problemen. En dat wilde ik ook graag, ik wil niet puur zakelijk omgaan met mensen. Maar de combinatie van pijn, moeheid en die zware gesprekken begon me toch op te breken.

‘Met mijn eigen salon kon ik zelf mijn werktijden indelen.’

Op een dag wist ik dat het zo echt niet verder kon. Ik heb al mijn klanten een brief gestuurd dat de salon per direct gesloten was. Ook tegen hen heb ik nooit verteld dat het te zwaar voor me was. Dat durfde ik niet. **Waar was je bang voor?** Mijn grootste angst is dat mensen mij zullen mijden en niet meer zullen vertellen waar ze mee zitten, omdat ze mij niet willen belasten. Dat zou ik vreselijk vinden. Maar bovendien begreep ik zelf niet wat er met mij aan de hand was. Diep in mijn hart dacht ik namelijk dat de pijn misschien kwam doordat ik

‘Ik werd postbode. Lekker buiten, geen gedoe dacht ik.’

mijn incestverleden heel lang verdrongen had. Ik heb tien jaar bij een psychiater gelopen voordat ik me dat weer kon herinneren. Dat ga je niet tegen je klanten zeggen. Ik wilde wel weer aan de slag, dus werd ik postbode. Lekker buiten, geen gedoe met zware gesprekken dacht ik. Dat heb ik een jaar volgehouden. Ik moest zware postzakken dragen, de pijn in mijn rug en armen werd erger en ik kreeg ook nog pijn in mijn knieën. Op een dag viel ik en brak ik mijn enkel. Nu weet ik dat een slechte coördinatie bij mijn ziekte hoort, maar dat wist ik toen niet.

Als je eerder had geweten dat je reuma hebt, had je dan je werkgever gevraagd om de werkomstandigheden aan te passen voor jou? Nee, ik denk het niet. Ik ben één keer naar zo’n groepsgebeuren geweest waarbij je met lotgenoten kan praten. Daar zaten een paar jonge vrouwen die het ook op hun werk niet durfden te vertellen. De reumatoloog zei zelfs: ‘geef mijn telefoonnummer maar aan je baas, dan leg ik het wel uit.’ Hij zei dat het juist zo belangrijk is dat je blijft deelnemen aan het arbeidsproces. Ik vind dat werkgevers wel meer hun best mogen doen om mensen met beperkingen aan het werk te houden. Want mensen, die ondanks hun beperkingen toch willen werken, zijn extra gemotiveerd om goed te presteren. Voor mij had het geholpen als er meer rustmomenten waren geweest. **Moet de overheid ervoor zorgen dat werkgevers daar meer aan gaan doen?** Nee, ik vind dat mensen zelf moeten aangeven welke aanpassingen zij nodig hebben, en dat werkgevers hun best moeten doen daar een oplossing voor te zoeken.

‘Het had geholpen als er meer rustmomenten waren geweest.’

Had je ander werk gekozen als je eerder de juiste diagnose had gekregen? Ik weet het niet. Misschien was ik dan zo'n muts geworden die helemaal niets meer doet. Of misschien had ik mijn ziekte geaccepteerd, werk gedaan dat bij mij past en alles langer volgehouden en meer genoten van het leven. Maar dan had ik moeten toegeven dat ik reuma had en ik denk niet dat ik daartoe in staat was. Zeker niet toen ik jong was, ik heb er nu al zo'n moeite mee. **Is er werk dat je nog wel zou kunnen doen?** Misschien zou gastvrouw of receptioniste bij mij passen. Maar voorlopig moet eerst leren hoe ik met mijn ziekte om moet gaan. Ik doe nu nog wel rouwbegeleiding als vrijwilliger en ik pas twee en een halve dag per week op mijn kleindochter. En ik ga een hobby zoeken. Ik ga vaak mee met mijn man naar diners en andere officiële gelegenheden en dan moet ik natuurlijk wel iets hebben om over te praten! **Merk je dat mensen anders tegen je aankijken nu je niet meer werkt?** Ja, werk is een makkelijk onderwerp om over te praten. Als je dat niet hebt wordt het gesprek al persoonlijk en dat vindt niet iedereen even interessant. Het is ook slecht voor je eigenwaarde hoor, niet werken, ik doe tenslotte niet meer mee in de maatschappij.

Maria Sambo (52)

Ik moet er niet aan denken om met pensioen te gaan.

Toen mijn broer naar Nederland ging om te studeren, moesten mijn zus en ik van school om te werken. We woonden op Curaçao in een groot huis, maar mijn ouders hadden het niet breed. Zestien was ik toen. Overdag werkte ik als telefoniste in een bejaardentehuis en 's avonds ging ik naar school. Later werd ik secretaresse, ben ik getrouwd en kregen we drie kinderen. Op mijn 29^{ste} ben ik naar Nederland gegaan. Daar ben ik gescheiden en leefde ik met de kinderen een klein jaar in opvanghuizen. Mooie huizen hoor, we hadden veel ruimte.

Zodra ik de kans kreeg ben ik weer gaan werken. Eerst op de tram, later weer secretaresse, en nu werk ik al dertien jaar als telefoniste bij de overheid. Vier dagen in de week. **Leuk werk?** Ja, ik ben helemaal happy op mijn werk. Het is afwisselend, ik heb de hele dag met mensen te maken en dat vind ik heerlijk. En ik hoef gelukkig niet veel te lopen, want ik heb al vier jaar veel pijn aan mijn heupen. Ze zijn allebei versleten. En het doet extra pijn door het gewicht dat erop drukt. Maar een operatie zit er voorlopig niet in. De dokter zei: 'je bent te jong en te dik.' Ik moet minstens twintig kilo afvallen, maar dat lukt nu niet.

'Ik ben helemaal happy op mijn werk.'

Waarom lukt het nu niet om af te vallen? Mijn vriend heeft darm- en leverkanker, ik zorg zoveel mogelijk voor hem; mijn dochter is weer bij mij ingetrokken; ik heb zes kleinkinderen; om de week pas ik twee dagen op. Dus je ziet: ik heb het te druk voor een operatie en de revalidatie. **Maar waarom val je niet alvast af? Dan heb je ook minder pijn, toch?** Ik ben geen grote eter, dus daar ligt het niet aan. Het komt doordat ik niet beweeg. Als ik weer kan lopen, dus als ik nieuwe heupen heb, dan val ik vanzelf ook weer af. Maar ik krijg pas nieuwe heupen als ik afval: ik zit in een vicieuze cirkel en daar kom er nu niet uit.

Houdt je werkgever rekening met je beperkingen? Nou en of! Mijn baas en collega's zijn fantastisch. Ik hoef maar te kikken of ze helpen mij. Er zijn karretjes aangeschaft zodat ik geen zware koffiekannen en thee-kannen meer hoef te dragen. Vorig jaar was ik geopereerd aan mijn scheenbeen, want daar had ik veel pijn aan. Gelukkig is die pijn nu weg, en kan ik alweer veel meer doen dan daarvoor. Maar na de operatie werd ik

'Ik hoef maar te kikken of mijn collega's helpen mij.'

gehaald en gebracht met een taxi, betaald door mijn werkgever! Achter de balie zat ik prinsheerlijk met mijn been omhoog, en mijn collega's stonden altijd voor me klaar. En nog steeds hoor, laatst moest ik met de auto naar mijn werk. Normaal gesproken brengt mijn vriend mij, maar hij voelde zich die ochtend niet goed genoeg. Dus belde ik mijn baas en hij zorgde ervoor dat ik kon parkeren. Geweldig toch? Waar vind je nou zo'n werkgever?!

Moeten alle werkgevers het werk aanpassen voor medewerkers met beperkingen? Als je altijd goed werk levert en er gebeurt iets met je, dan moet de werkgever je helpen. Maar als je de kantjes eraf loopt, dan kan ik me voorstellen dat een werkgever ook niet zijn best doet om jou aan het werk te houden. Het moet van twee kanten komen. **En de overheid?** De overheid krijgt pas met werknemers te maken als er al problemen zijn. Die staat veel te ver van de mensen af. Ik vind dat werkgevers goed moeten kijken naar de mentaliteit van sollicitanten. Is die positief, dan heb je een goede medewerker, met of zonder beperkingen.

'Het gaat om de mentaliteit van sollicitanten, niet om de beperkingen.'

En dat we langer door moeten werken? Wat vind je daarvan? Dat begrijp ik wel. We blijven steeds langer jong, nou, dan kan je ook langer doorwerken. Ik moet er niet aan denken om met pensioen te gaan. Ik ben bang dat ik dan niet meer zo gauw het huis uit ga, dat ik dan zal verslonzen. Elke ochtend als ik op mijn werk kom, denk ik: ha, ik ben weer thuis! **Voel je je prettiger op je werk dan thuis?** Nou, eigenlijk wel ja. Op mijn laatste vrije dag begint het alweer te kriebelen. Als je naar je werk gaat, dan maak je je op, je doet nette kleren aan, je praat met mensen. Ik kan op mijn werk beter over mijn problemen praten dan thuis. Ik wil mijn vriend niet lastig vallen met mijn problemen, hij heeft het al moeilijk genoeg. En we lachen veel op het werk! Helaas wordt onze organisatie waarschijnlijk volgend jaar opgeheven, dus moet ik iets anders zoeken. Vlak na de operatie aan mijn scheenbeen kon ik een heel leuke baan krijgen als gastvrouw. Maar daar moet je veel bij lopen, dus dat moest ik afslaan. Echt jammer.

Zijn mensen zelf verantwoordelijk voor hun (on)gezonde levensstijl? Niemand vindt het leuk om dik te zijn. Er zit altijd een probleem achter. En kinderen moeten van jongs af aan leren hoe je gezond moet leven. Als jij je kinderen voor de TV zet met een zak friet, dan kan je niet verwachten dat ze later gezond gaan leven.

Heeft je werk ook een negatieve invloed op je gezondheid? Mensen komen naar mij toe met hun problemen. En sommigen reageren hun frustraties op mij af. Als ik zelf een slechte dag heb, vind ik dat best weleens moeilijk. Maar de meeste collega's zijn heel lieve mensen. **Heb je nog een plan B voor het geval je je werk niet volhoudt later?** Ik zal net zolang zoeken tot ik een andere, meer geschikte baan heb. En als dat niet lukt, dan kan ik iets met mijn handen doen. Ik kan goed koken. Mijn zus heeft een Bed & Breakfast, haar gasten zijn dol op mijn pasteitjes!

John Molenaar (33)

De bobo's in Den Haag regelen het niet voor je hoor, ik zorg wel voor mezelf.

Sinds mijn vijftiende werk ik in de bouw. Eerst bij een baas, waar ik een werk/leer-traject volgde en later ging ik op kantoor werken als werkvoorbereider/calculator. In de avonduren deed ik de hbo-opleiding Bouwtechniek, betaald door mijn baas. Maar het kantoorwerk viel erg tegen. Ik was gewend altijd buiten te zijn en nu zat ik de hele dag in één ruimte. En ik was het niet eens met de manier waarop mijn baas omging met de onderaannemers. Hij ging altijd voor de laagste prijs, terwijl ik vind dat je moet investeren in langdurige relaties, anders gaat het ten koste van de kwaliteit. Dus ben ik op mijn 26^{ste} voor mezelf begonnen.

‘Voor een zzp’er is pensioenpremie veel te duur.’

Wanneer ga je met pensioen? Ik heb helemaal geen pensioen, mijn huis is mijn pensioen. Als ik 57 ben is het afbetaald, dan kan ik het verkopen en tot mijn tachtigste van de opbrengst leven. Ik wil niet dat een pensioenfonds met mijn geld gaat beleggen. Als ik wil gokken ga ik wel naar het casino. En voor een zzp’er is de premie veel te duur. Ik heb nu net genoeg geld voor ons gezinnetje, we kunnen de hypotheek betalen, eten en drinken, maar ik kan geen €400 per maand opzij leggen. Het zijn moeilijke tijden, ik verdien nu zo’n dertig procent minder voor precies hetzelfde werk als een paar jaar geleden. Logisch dat zeventig procent van de zzp’ers niet verzekerd is voor arbeidsongeschiktheid of pensioen. Dat wordt nog een probleem later als ze straks allemaal oud zijn. Per 1 januari volgend jaar schijnt er een collectieve regeling te komen voor zzp’ers. Als het voordelig is, sluit ik me daar bij aan.

Als je het werk lichamelijk niet meer aankunt, wat dan? Daar denk ik helemaal niet over na, ik ben bezig met het opbouwen van mijn bedrijf, we hebben een zontje van drie, nu moet ik knallen! Ik hoop dat ik tegen die tijd mijn bedrijf vanuit kantoor kan runnen. Ik heb wel offertes aangevraagd voor een arbeidsongeschiktheidsverzekering. Die had ik begin dit jaar net stopgezet, en een maand later werd ik afgevoerd met de ambulance. Ik had een hartaanval van tweehonderd, alsof ik een marathon liep. Het bleek een aangeboren afwijking te zijn, met een operatie is het verholpen. Gelukkig heb ik een verklaring van de dokter dat ik gezond ben, en niet meer onder controle sta, anders wordt het lastig om een arbeidsongeschiktheidsverzekering af te sluiten. **Ga je nu anders om met je gezondheid? Neem je bijvoorbeeld meer rust?** Nee, helemaal niet. Het had niks met stress te maken. Ik ben wel gestopt met roken. En eigenlijk zou ik ook nog wel een paar kilo’s moeten afvallen, maar ik heb geen energie om na mijn werk ook nog te gaan sporten. Roken en overgewicht kunnen hart- en vaatziekten veroorzaken en ik wil zo’n ziekenhuisopname niet nog een keer meemaken.

Wat vind je ervan dat we allemaal langer door moeten werken? Belachelijk! De meeste mensen beginnen als ze twintig zijn. Stel dat je tot je zeventigste moet werken, dan werk je vijftig jaar! Daarna heb je dan misschien nog maar tien jaar te gaan. Ik zie het aan mijn vader, hij werkt in loondienst en moet nog zeven jaar. De sfeer wordt steeds harder bij hem op kantoor. De bezetting wordt steeds kleiner, de medewerkers moeten steeds meer doen en de baas is tot niks bereid. Nee, als je wil besparen, pak dan de mensen met een uitkering die niet willen werken. Daar heb ik echt een hekel aan. Stop die uitkeringen gewoon helemaal, dat levert een hoop geld op. **Ken je zulke mensen?** O jee, ik ken er genoeg. De meesten willen niet werken omdat ze er dan maar €100 of €200 op vooruit gaan. Maar als je nooit werkt, kom je nooit hogerop. Ik wil best betalen voor mensen die echt niet kunnen werken, maar niet voor luijakken.

‘Ik wil niet betalen voor luijakken.’

Wat is een ideale leeftijd om met pensioen te gaan? Voor een bouwvakker? Zestig jaar is het maximum. In de bouw heb je tegen die tijd versleten knieën, rugpijn. Ik ken mensen van eind vijftig die daar veel last van hebben, maar toch door moeten werken. **Zijn mensen er zelf verantwoordelijk voor dat ze zo lang mogelijk gezond blijven en door kunnen werken?** Ja, we zijn te lang afhankelijk geweest van de verzorgingsstaat. En dat kan zo niet doorgaan. De bobo's in Den Haag regelen het niet voor je hoor, ik zorg wel voor mezelf.

Moeten werkgevers ervoor zorgen dat medewerkers langer gezond blijven? Ik zorg ervoor dat het op de bouwplaats veilig is, maar of de onderaannemers een helm opdoen, dat is hun eigen zaak. Het zijn allemaal

‘Het draait allemaal om geld, niet om de gezondheid van mensen.’

zzp'ers, ze kennen de regels en ze hebben hun eigen verantwoordelijkheid. Als iemand z'n werk niet goed kan doen door zijn eigen schuld, door alcoholgebruik of overgewicht, dan huur ik ze niet in. Maar als je al tien jaar voor een baas werkt, en je krijgt een ziekte waardoor je nog zestig procent geschikt bent om te werken, dan moet de werkgever wel z'n best doen om het zo te organiseren dat je door kan werken. Als je maar twintig procent kan werken, dan houdt het op vind ik.

En wat vind je van mensen die ziek worden door ongezond gedrag? Moeten zij meer premie betalen?

Nee, in zo'n harde maatschappij wil ik niet leven. Hoe kan je onderscheid maken tussen mensen die buiten hun schuld ziek worden en mensen die door hun eigen schuld ziek worden? Ik vind dat alle zieke mensen gewoon hulp moeten krijgen. Kijk, uiteindelijk komen al dit soort vragen naar voren omdat het systeem niet voldoet. Zorgverzekeraars, werkgevers, de overheid: ze zoeken allemaal naar makkelijke manieren om hun winst veilig te stellen. Mensen langer door laten werken, meer laten betalen, minder vergoeden: Het draait allemaal om geld, niet om de gezondheid van mensen.

José van der Linden (54)

Doordat ik niet werk, kon ik mijn schoonmoeder verzorgen toen zij ziek werd.

Na de hbo Personeelswerk en de hbo Verpleegkunde kreeg ik een baan als verpleegkundige in een ziekenhuis. Ik was toen net zwanger van ons eerste kind en vond de nachtdiensten erg zwaar. Ik had een collega die juist wel 's nachts wilde werken, dus vroegen we of we samen een fulltimebaan konden krijgen. Nou, daar was geen sprake van, want dat zou oneerlijk zijn tegenover onze collega's! Dus heb ik na acht maanden ontslag genomen en ben als oproepkracht in Haagse wijken en ziekenhuizen gaan werken. Toen de tweede drie jaar oud was kreeg ik een baan als zorgmanager in een verzorgingshuis. Dat was ideaal. Ik voerde intakegesprekken met de cliënten en familie, verzorgde de indicatiestellingen, verving de directeur, deed huisbezoeken, hield de wachtlijst bij, echt leuk werk.

Waarom vond je dat een ideale baan? Mijn kinderen staan op de eerste plaats, ik wilde er zoveel mogelijk voor hen zijn. Dit werk was ideaal omdat ik zelf mijn werktijden kon bepalen, en het was dichtbij huis. Ik heb het twaalf jaar met veel plezier gedaan, geen dag ziek gemeld, en toen kreeg ik darmkanker. Drie jaar lang heb ik zeven operaties gehad om lekkages te dichten en stukken ontstoken darm weg te nemen. Al snel woog ik nog maar 45 kilo. Ik heb stoma's gehad, luiers gedragen, mijn kringspier deed het niet meer. Het was een grote nachtmerrie. Sinds vijf jaar spoel ik iedere avond mijn darmen, zodat ik 24 uur daarna in principe geen ontlasting heb. Maar mijn darmen blijven pijnlijk en ik slaap heel slecht.

'De sfeer was slecht, niemand vroeg hoe het met me ging.'

Hoe ging de re-integratie na drie jaar afwezigheid? Ik begon met twee keer twee uur in de week. Als telefoniste, want mijn eigen baan werd al ingevuld door een ander. Tijdens mijn ziekte was de organisatie gefuseerd. Mijn afdeling had drie nieuwe leidinggevenden, jonge vrouwen die mij helemaal niet kenden. En omdat de telefonistes op een andere verdieping zaten, zag ik mijn oude collega's haast niet meer. De sfeer was slecht, niemand vroeg hoe het met me ging. Tijdens de gesprekken met een leidinggevende en een personeelsfunctionaris moest ik me continu verdedigen. Ze vonden mij lastig, wisten niet goed wat ze met me aan moesten.

Hoelang heb je dat volgehouden? Na een paar maanden gingen we weer reorganiseren, er kwamen nieuwe functieprofielen en alle medewerkers moesten een assessment doen om te kijken of je voldeed aan het profiel. De meeste van mijn oude collega's werden ontslagen, ik ook. Ik zou niet voldoende commercieel inzicht hebben. Echt volslagen flauwekul. De leidinggevenden grepen deze kans gewoon om ons te lozen en allemaal jonge meiden aan te nemen. Ik heb gezocht naar ander werk, maar er was niets te vinden voor vier uur in de week. Uiteindelijk heeft het UWV mij voor honderd procent afgekeurd. Niet omdat ik helemaal niks kon doen, maar omdat er geen werk was voor mij.

'Als ik weer ga werken, ga ik er maar zo'n € 200 op vooruit.'

Zou je wel willen werken? Ja, ik kan best twee of drie dagen in de week vijf uur per dag werken. Dat zou ik best willen, als het maar wel leuk werk is en het financieel interessant is. Want als ik weer ga werken, dan ga ik er maar zo'n €200 op vooruit. Mijn man heeft een vast inkomen, dus waarom zou ik dat doen? Ik verzorg vijf warme maaltijden per week voor het gezin van een goede vriendin van mij die overleden is aan kanker. Daar verdien ik ook €200 mee en dat kost mij maar

zestien uur per maand. **Mis je je werk in de zorg?** Soms denk ik, stel dat de muren straks op me afkomen. Wat dan? Als er meer flexibel werk was, dan zouden mensen zoals ik veel makkelijker aan de slag kunnen.

Denk je dat er leuk werk te vinden is in de zorg dat bij je past? Er zal toch wel ergens een zorgorganisatie zijn waar ik mij nuttig kan maken? Met mijn verpleegkundige achtergrond en al mijn ervaring als patiënt kan ik misschien voorlichting geven aan darmkankerpatiënten. **Wat moet er veranderen om dat mogelijk te maken?** Als ik nou mijn uitkering van zeventig procent mag aanvullen tot honderd procent van mijn laatst verdiende salaris, en het is zinnig en leuk werk, dan zou ik best willen werken. Maar dan moet ik wel de garantie krijgen dat ik mijn uitkering behoud als het werk toch te zwaar blijkt te zijn.

Voel je je niet schuldig dat je wel (meer) kan werken, maar het niet doet? Nee, helemaal niet. Doordat ik niet werk, kon ik mijn schoonmoeder verzorgen toen zij ziek werd, en toen mijn vader dement werd heb ik mijn ouders veel geholpen. Nu is hij overleden en help ik mijn moeder met boodschappen doen, naar het ziekenhuis gaan, oud papier weggoien, noem maar op. Ze heeft twee nieuwe knieën en beide keren heeft ze na de operatie bij ons ingewoond. Dat is toch ook belangrijk om te doen?

Vind je dat mensen zich gezond moeten gedragen zodat zij zo lang mogelijk kunnen werken? Ik doe er zelf alles aan om gezond te leven. Gezond eten, niet roken, weinig drinken, fitnessen, met de hond wandelen. Ik erger me altijd stiekem aan patiënten die rokend bij de ingang van een ziekenhuis in een rolstoel zitten met allerlei infusen in hun lichaam. Ik mag het niet hardop zeggen, maar dan denk ik: ga jij lekker naar huis en stop eerst eens met roken. Roken kost de gezondheidszorg zoveel geld, dat het eigenlijk asociaal is. **Kan de overheid ervoor zorgen dat we gezonder gaan leven?** Nee, de overheid doet al zoveel aan voorlichting, iedereen weet inmiddels wel dat je gezond moet leven en hoe je dat moet doen. Zet de tv aan en er is een programma over gezond leven.

Mogen werkgevers mensen verplichten gezond te leven? Wel als iemand door ongezond gedrag slecht functioneert op het werk. Maar ik denk dat preventie ook belangrijk is. Daarom vind ik dat tijdens functioneringsgesprekken ook gezondheid besproken moet worden. Gewoon standaard, bij alle medewerkers. Zo kunnen werkgevers en werknemers samen voorkomen dat gezondheidsklachten echt problematisch worden.

‘Tijdens functioneringsgesprekken zou ook gezondheid besproken moeten worden.’

Willemien Sanders (37)

Je moet gewoon naar je beste kunnen werken, daar wordt iedereen beter van.

Mijn vader was huisarts. Van kleins af aan heb ik een enorme bewondering voor de manier waarop hij altijd andere mensen hielp. Dus wilde ik ook dokter worden. Nadat ik drie keer uitgeloot was kon ik eindelijk beginnen met geneeskunde. Ik ben een jaar of drie geleden gepromoveerd en sinds een half jaar klaar met de medisch specialistische vervolopleiding. Met een beurs kon ik aan de slag in mijn opleidingsziekenhuis. Ik wil graag nog een jaar in Amerika onderzoek doen aan een gerenommeerd instituut. Mensen helpen is nog steeds mijn drijfveer. Maar ik denk dat ik persoonlijk meer bereik als ik me bezig houd met het ontrafelen van de oorzaak van bepaalde ziekten dan wanneer ik voornamelijk individuen beter maak.

Is de patiëntenzorg je tegengevallen? Helemaal niet, zorgen voor mensen is fantastisch. Maar je moet voor iedere individuele patiënt zoveel detailkennis en ervaring opdoen, dat het echt al je aandacht vergt. Ik ben met teveel verschillende dingen bezig om dat echt goed te kunnen doen. Ik heb wel veel vriendinnen die na hun vervolopleiding in een perifeer ziekenhuis zijn gaan werken. Ze kopen een huis met tuin in de buurt en gaan er helemaal voor. Maar dat is niks voor mij. Ik zie mezelf toch liever in Parijs of Washington. **Besteed je veel tijd aan je werk?** Mijn ideale werkdag is half acht de deur uit, zeven uur thuis en dan 's avonds nog anderhalf uur werken. Maar vaak lukt dat niet en draai ik wat minder uren. Met drie kinderen onder de zes jaar moeten we alles goed organiseren thuis, want mijn man heeft ook een drukke baan. Er zijn drie mensen die voor ons de kinderen halen en brengen, koken, de was doen en schoonmaken.

‘Ik verbaas me echt over die parttime-cultuur in Nederland.’

Zou je niet iets minder willen werken? Nee, ik verbaas me echt over die parttime-cultuur in Nederland. Drie dagen werken is niet genoeg, je hebt meer tijd nodig om jezelf te ontwikkelen. Ik moet al mijn tijd gebruiken om de stappen te maken in mijn carrière die ik leuk vind en bovendien werk ik liever dan dat ik de was doe. Ik denk dat je sterker wordt als je actief bent in het leven en niet denkt dat je

vanzelfsprekend overal recht op hebt. Dat hoop ik mijn kinderen ook mee te geven. **En als je multimiljonair was?** Ook dan zou ik blijven werken, maar ik zou best wel wat meer tijd aan mijn kinderen willen besteden. Niet dat zij onder ons werk lijden, maar dat zou voor ons allemaal prettig zijn.

Zijn er negatieve effecten van je werk op je gezondheid? Niet echt, ik heb wel een chronisch slaapttekort. Maar dat komt meer door de combinatie van werk en kleine kinderen. En je kan nooit ziek zijn, je moet altijd maar door.

Wat vind je ervan dat we langer moeten doorwerken? Prima. Mijn vader ging met vijfenzestig jaar met pensioen, maar hij werkte tot zijn zeventigste nog veertig uur per week, vooral nachtdiensten. Iemand van zeventig is niet oud, geriaters noemen tachtigplussers pas oud. Ik kan me voorstellen dat het anders is voor mensen die fysiek zwaar werk doen, zoals stratenmakers en verpleegkundigen. Maar zij zouden met ander, minder belastend werk ook langer kunnen doorgaan. **En mensen met beperkingen? Moeten die hun werk zodanig aanpassen dat zij zo lang mogelijk door kunnen werken?** Ja, ik vind van wel. We moeten allemaal bijdragen aan het welzijn van de maatschappij. Dat kan overigens ook door voor je buurvrouw te zorgen. Je moet gewoon naar je beste kunnen werken, daar wordt iedereen beter van.

‘Iemand van zeventig is niet oud.’

Zeg je weleens tegen patiënten dat zij gezonder moeten leven? Tegen een rokende patiënt zeg ik: ‘Ik vind mezelf pas een goede dokter als het ons samen lukt dat u stopt met roken.’ Het hangt wel van de patiënt zelf af en van de omstandigheden. Ik merk dat ik meer begrip heb voor een rokende patiënt met een laag IQ uit de onderklasse, dan voor een hoogopgeleide patiënt die precies begrijpt waarom roken zo slecht is. Dan raak ik sneller geïrriteerd. Als iedereen zou stoppen met roken, dan kunnen we bijna alle longafdelingen sluiten! Ik zou ook best kunnen leven met een duurdere zorgpolis voor mensen die zich ongezond gedragen, en wat mij betreft ook voor skiongelukken en bacteriën die je oploopt na een safari door Afrika. Ook al weet ik wel dat daar allerlei ethische haken en ogen aan zitten.

‘Een werkgever mag adviseren, maar niet eisen.’

Mogen werkgevers eisen dat werknemers zich gezond gedragen? Dat vind ik lastig. Mijn werkgever zei eens: ‘ik vind dat je de verhouding tussen werk en privé niet goed regelt’. Natuurlijk mag hij dat zeggen, maar ik bepaal zelf wat mij uiteindelijk gelukkig maakt. Een werkgever mag adviseren, maar niet eisen. Ik vind wel dat de overheid roken veel harder moet aanpakken. Een rookverbod op straat: zou

ik helemaal voor zijn. Kom je weleens in een pretpark? Dan besef je pas hoe ongelofelijk veel mensen ondanks alle waarschuwingen ongestoord blijven roken.

Dan vind je waarschijnlijk ook dat mensen zelf verantwoordelijk zijn voor hun gezondheid. Nou, dat vind ik wel een lastig punt. Mensen zoals jij en ik: ja. Die mag je aanspreken op hun gedrag en voor hen kan de overheid duidelijke regels stellen. Maar er zijn ook veel mensen die je daar maar moeilijk helemaal verantwoordelijk voor kan houden, omdat ze niet de sociaal-emotionele capaciteiten hebben om het te begrijpen, niet bij machte zijn om hun leven en levensstijl te veranderen: deze mensen moeten persoonlijke begeleiding krijgen. Niet alleen als ze al ziek zijn, maar ook voordat het zover is. Misschien wel door een professional die vaak thuis aan de keukentafel naast zo iemand gaat zitten en dichterbij hen kan staan dan de huisarts.

Juan Leon (44)

Je kan niet van mensen eisen dat ze langer moeten doorwerken als er geen banen zijn.

Mijn vader is Spaans, mijn moeder Nederlands. Toen ik twee jaar was, zijn we naar Nederland gegaan. Na de havo en het mbo kreeg ik al snel werk in het toerisme. Ik heb veel zakenreizen georganiseerd en ook leidinggevende functies gehad. Daarnaast had ik bijbaantjes in de horeca. Na tien jaar had ik het wel gezien, ik wilde wat anders. Via het uitzendbureau kwam ik bij een organisatie terecht die cursussen verzorgt. Daar kon ik als projectbegeleider aan de slag. Op een gegeven moment was deze organisatie niet zo tevreden over de catering voor de cursisten, ze vroegen of ik daar misschien ervaring in had? Ik zei meteen ja, ook al had ik helemaal geen ervaring als kok.

Waarom wilde je zo graag in de catering gaan werken? De horeca heeft me altijd al getrokken, ik wilde alleen in de horeca niet voor een baas werken. Werknemers in de horeca hebben weinig rechten, en het verdient slecht. Dus heb ik een cateringbedrijf opgericht, dat ik nu samen met een vriend run. Hij heeft klanten uit het bedrijfsleven meegebracht en we hebben al een paar keer de catering voor buitenlandse festivals verzorgd. **Dus het gaat goed?** Nou, door de crisis zijn de afgelopen jaren de contracten behoorlijk uitgeknepen. Organisaties besteden steeds minder geld aan lunches, het moet steeds goedkoper. En ons buitenland-avontuur is erg onzeker. We hebben er veel tijd en geld in geïnvesteerd en dat moet zich het komende jaar wel uitbetalen. Als dat niet gebeurt, dan moeten we serieus overwegen of we hier wel mee door kunnen gaan.

Hoe lang kun je dit werk volhouden? Dit werk kan ik niet tot mijn zestigste blijven doen. Het is fysiek zwaar, veel tillen en veel stress. Natuurlijk huren we mensen in voor de bediening als we grote groepen hebben, maar verder doen mijn compagnon en ik alles zelf. Omdat ik mijn werk heel erg leuk vind, en omdat het mijn

‘Dit werk kan ik niet tot mijn zestigste blijven doen.’

eigen bedrijf is heb ik dat er graag voor over. Maar op een gegeven moment moeten we wel zoveel winst maken dat we mensen kunnen aannemen die de fysiek zware taken overnemen. **Als je met dit werk moet stoppen, wat ga je dan doen?** Dan wil ik iets doen dat meer voldoening geeft. Iets waarmee ik mensen kan helpen, iets nuttigs voor de maatschappij. Het lijkt me leuk om moeilijk lerende kinderen te helpen. Maar daar moet ik dan wel eerst een opleiding voor doen. En dat is lastig te combineren met mijn werk en gezin. Mijn dochters

van acht en twaalf jaar wonen om de andere week drie of vier dagen bij mijn vriendin en mij. Die dagen wil ik zoveel mogelijk tijd met de kinderen doorbrengen.

Wat is de ideale leeftijd om met pensioen te gaan? Ik weet niet, vijfenzestig? Ik denk nooit aan pensioen, ik kan me niet voorstellen dat ik niet meer zou werken. Ik denk ook niet dat ik het me kan veroorloven, ik heb geen pensioenvoorziening en geen arbeidsongeschiktheidsverzekering. Dat is niet te betalen. Er is zelfs geen geld om te sparen. Vakantie wordt al lastig. We gaan twee weken weg, en de andere zes weken werk ik in een strandpaviljoen om de zomer te overbruggen. **Hoe moet dat straks als al die zelfstandigen zonder pensioen oud worden?** Tja, dat zal nog een probleem worden. Maar ik vind niet dat de maatschappij daarvoor op moet draaien. Mensen zijn daar zelf verantwoordelijk voor, ik zorg in ieder geval wel voor mezelf. **En als je ziek wordt?** Dat is iets anders. In principe vind ik dat zieke mensen geholpen moeten worden.

Wat vind je ervan dat we langer door moeten werken? Daar heb ik niet veel op tegen. Het is wel moeilijker voor mensen die er altijd van uitgegaan zijn dat ze op hun vijfenzestigste met pensioen zouden gaan. Dat was de afspraak, en ik vind dat de overheid die afspraak moet nakomen. Geef hun gewoon op hun vijfenzestigste pensioen, en maak nieuwe afspraken met de generatie die daarna komt. En voor ouderen die fysiek zwaar werk doen moeten de overheid en werkgevers iets regelen. Ander werk of vrijwilligerswerk, bijvoorbeeld in de zorg. Er is genoeg werk te doen dat nuttig is voor de maatschappij. En de overheid moet organisaties verplichten een bepaald percentage vijftigplussers in dienst te hebben. Je kan niet van mensen eisen dat ze langer moeten doorwerken, als er geen banen zijn.

‘Werkgevers mogen zich niet bemoeien met roken en drinken thuis.’

Wat kunnen werkgevers doen om werknemers langer door te laten werken? Werkgevers moeten ervoor zorgen dat de arbeidsomstandigheden goed zijn. Ze kunnen voorlichting geven en medewerkers motiveren om gezond te leven, maar ze mogen zich niet bemoeien met roken en drinken thuis, of welke blessuregevoelige sport medewerkers beoefenen. Als een medewerker niet functioneert omdat hij te veel drinkt, kan de werkgever hem daar natuurlijk wel op aanspreken.

Zijn mensen ervoor verantwoordelijk dat ze zo lang mogelijk gezond blijven? Ja. Ongezond gedrag is een keuze, iedereen weet dat roken, drinken en te veel eten ongezond is. Ik vind dat zorgverzekeraars best een

‘Zorgverzekeraars kunnen best een hogere premie rekenen voor mensen die zich ongezond gedragen.’

hogere premie mogen rekenen voor mensen die zich ongezond gedragen. Ook al zou ik niet weten hoe ze moeten controleren of je bijvoorbeeld rookt of niet. Nou ben ik zelf niet een echt goed voorbeeld, ha ha, ik rook een pakje per dag en ik drink meer dan goed voor me is. Maar morgen begin ik met fitness, en daardoor ga ik vanzelf minder roken en drinken. Ik moet ook gezond blijven voor mijn kinderen. En roken is duur, zes euro per dag is veel geld. Ik wil de zomervakantie gebruiken om te stoppen,

want nu zijn de omstandigheden er niet naar. Het is lastig om te stoppen in een stressvolle periode. Maar misschien is het ook faalangst, ben ik gewoon bang dat het me niet lukt.

Bert van Oostrom (68)

Ik ben niet gestopt met werken, ik ben bouwvakker geworden.

Tot mijn 61^{ste} ben ik docent Nederlands geweest. Eerst op een middelbare school, later op de pabo. Ik heb het altijd heel erg naar m'n zin gehad op school. Er heerste een goede, open sfeer, het was een platte organisatie. Ik heb nog steeds veel vrienden uit die tijd. Toen ik 55 was, kreeg ik een hartinfarct. Ik stond in de keuken en wist meteen dat het foute boel was. Bij de huisartsenpost werd ik met een aspirine naar huis gestuurd. Maar op de terugweg besloot ik toch maar naar de EHBO gaan. Dat heeft mijn leven gered, want ik was nog niet binnen of mijn hart stopte ermee.

Hoelang moest je revalideren? Na twee maanden rust zei de arts dat ik een baan moest hebben zonder stress. Postbode bijvoorbeeld. Dat zou ik fulltime kunnen doen, vond hij. Maar ik wilde liever op de pabo blijven werken. Dat mocht ook, maar dan voor halve dagen. Dus werd ik voor vijftig procent afgekeurd. Ik vind het nog steeds raar dat je voor een groter deel wordt afgekeurd naarmate je meer verdient, maar goed. Ik spreidde het aantal uren uit over de hele week, waardoor ik taken kon oppakken waar andere docenten weinig tijd voor hadden. Zoals studenten begeleiden met projecten voor muziek, handvaardigheid en tekenen. In de praktijk werkte ik dus veel meer dan halve dagen.

‘De arts zei dat ik een baan moest hebben zonder stress.’

Keek je na het hartinfarct anders tegen je werk aan? Ik had het altijd naar mijn zin gehad op school, en dat veranderde niet. Maar doordat ik op papier halve dagen werkte, kon ik geen sectievoorzitter meer zijn. Dat vond ik erg jammer, want daardoor was ik minder betrokken bij de dagelijkse gang van zaken. Ik ben wel meer gaan sporten, iedere dag zat ik op de hometrainer. Sinds het infarct zit ik beter in mijn vel dan ooit, ook al functioneert mijn hart nog maar voor zestig procent. **Je zei dat je tot je 61^{ste} docent was. Waarom ben je toen gestopt met werken?** Ik ben niet gestopt met werken, ik ben bouwvakker geworden. Een vriend had een kaaspakhuis gekocht en hij had mij gevraagd of ik hem wilde helpen met de verbouwing. Dat leek me wel wat. Vlak daarna vroeg de directie van school of ik wilde stoppen met werken, want dan konden ze een nieuwe fulltime docent aannemen. De financiële regeling was gunstig, dus dat heb ik gedaan. **Hoe beviel je werk als bouwvakker?** Geweldig was het. Ik belandde in een heel andere wereld. De sfeer tussen bouwvakkers onderling is heel anders, erg leuk.

En nu ben je definitief gestopt met werken? Nee hoor, na de verbouwing van het pakhuis heb ik nog meer klussen gedaan. En als ik een opdracht krijg, dan doe ik het zo weer. Ik werk liever dan dat ik thuiszit. Al is het op de vuilniswagen, ik heb het overal wel naar m'n zin. Werk geeft structuur aan mijn leven. Maar het geeft ook voldoening en je ontmoet leuke mensen. Daarom werk ik ook voor drie vrijwilligersorganisaties. Ik kook eens per maand voor 36 cliënten van een inloophuis; ik rijd een keer in de drie weken voor de voedselbank; en ik doe klussen voor de stichting Present. Die bemiddelt in vrijwilligerswerk voor mensen zonder geld en zonder sociaal vangnet. Parket leggen, behangen, de tuin verzorgen, dat soort werk.

‘Ik werk liever dan dat ik thuiszit.’

‘Het is niet op te brengen om mensen dertig jaar lang pensioen te laten betalen.’

Wat vind je ervan dat jongeren van nu waarschijnlijk tot hun zeventigste door moeten werken? Prima. Niet om sociale redenen, maar puur uit financiële noodzaak. Het is niet op te brengen om mensen dertig jaar lang pensioen te laten betalen. De pensioenleeftijd is ooit op 65 gezet, omdat we op ons zeventigste dood gingen. Nu mensen honderd worden, is het reëel dat ze langer doorwerken. **Waarom vind je dat mensen niet om sociale redenen**

langer moeten doorwerken? Zelf doe je wel vrijwilligerswerk. Het zou natuurlijk mooi zijn als veel meer mensen dat zouden doen, maar je kan het een ander niet opleggen. Ik wil zelf ook niet dat anderen bepalen hoe ik mijn leven inricht.

Vind je dat werkgevers maatregelen moeten nemen om oudere werknemers zo lang mogelijk in dienst te houden? Werkgevers die jarenlang profiteren van de inzet van hun medewerkers moeten wel hun best doen om de werkomstandigheden voor oudere medewerkers aan te passen als dat nodig is. Ze zullen wel moeten

trouwens als iedereen straks tot z'n 70^{ste} moet doorwerken. **En de overheid? Heeft die daar nog een rol in?** Ik heb het idee dat werkgevers en werknemers dat beter onderling kunnen regelen. Als de overheid zich ermee gaat bemoeien, dan komen er alleen maar meer regels die het werk nog ingewikkelder maken. Misschien dat vakbonden zich sterk kunnen maken voor oudere werknemers. Ik vind wel dat de overheid werkgevers moet verplichten om mensen met beperkingen aan te nemen. Er zitten heel veel mensen aan de kant die best kunnen werken, en ook graag willen werken.

Zijn mensen er zelf verantwoordelijk voor dat zij zo lang mogelijk gezond blijven? Ja, zeker. En van mij mogen zorgverzekeraars ook hogere premies eisen van mensen die zich ongezond gedragen. Persoonlijk zou ik het zelfs niet erg vinden als de zorgverzekeraar mij op gezond gedrag zou controleren, met camera's of wat dan ook. Maar ik zou het weer niet prettig vinden als de directeur van school zou zeggen dat ik meer moet gaan sporten bijvoorbeeld. **En de overheid? Mag die sturen op gezond gedrag?** Tja, gevoelsmatig zou ik liever meer premie betalen dan dat de overheid zich met het gedrag van mensen gaat bemoeien. Dan bekruipt mij hetzelfde gevoel als wanneer een christelijke partij het zwembad wil sluiten op zondag. Want daarmee bepaalt die partij dat álle inwoners niet kunnen zwemmen op zondag. Daar heb ik grote moeite mee.

Frans van Wetering (70)

Na mijn pensioen ga ik zeker niet stilzitten.

Na school ben ik meteen gaan werken, pas later ben ik gaan studeren. Daardoor werk ik nu al 55 jaar. Ik heb veel verschillende functies gehad, maar de rode lijn in mijn carrière is wel mijn burgemeesterschap en bestuursfuncties in de zorg. In al mijn werkzaamheden staat het contact met mensen centraal. En ik hoop dat ik met mijn werk een nuttige bijdrage lever aan de maatschappij. **Waarom werk je zo lang door?** Burgemeesters kunnen in principe met hun zeventigste met pensioen gaan, dus dat is heel normaal. **Nooit gedacht, ik zou nu wel eens willen stoppen?** Nee, nooit, ik vind mijn werk heerlijk. Als ik het helemaal over mocht doen, zou ik weer precies hetzelfde werk kiezen. Over een paar maanden ga ik wel met pensioen hoor, maar daarna ga ik zeker niet stilzitten. Ik pak op wat er op mijn pad komt, net wat ik leuk en belangrijk vind. Ik heb wel altijd gezorgd voor evenwicht tussen werk en ontspanning. Ik werk steeds zestien weken achter elkaar en dan neem ik weer twee weken vrij. Dan ben ik uitgerust en kan ik er weer tegenaan. **Denk je daardoor zo lang kan doorwerken? Doordat je zelf je werk kan indelen?** Ik kan niet altijd zelf mijn tijd indelen hoor, heel veel werkzaamheden staan lang van te voren vast. Maar ik denk wel dat je je werk langer volhoudt en ook leuker vindt als je zelf je werktijden kunt bepalen. Als ik 's avonds laat thuiskom na een lange dag, dan begin ik de volgende dag pas om tien uur. Dan ben ik weer helemaal fit. **Veel mensen kunnen dat niet.** Nee, dat is waar, maar uiteindelijk is het wel je eigen keuze om een bepaalde baan te nemen. Je weet van te voren waar je aan begint.

'Je houdt je werk langer vol als je zelf je werktijden kunt bepalen.'

Wat vind je ervan dat jongeren tot hun zeventigste door moeten werken? Dat hangt van hun persoonlijke omstandigheden af. Mensen met een zwaar beroep, zoals in de bouw, moeten eerder kunnen stoppen. Bijvoorbeeld met 65 jaar. Bovendien zijn zij vaak al heel jong begonnen met werken. Maar als ze zelf door willen gaan, bijvoorbeeld met ander werk, dan moet dat ook kunnen. Die keuze moet er altijd zijn. Maar dan wel met behoud van al hun pensioenrechten die ze hadden als bouwvakker. Mensen die geen zwaar werk doen, die kunnen best tot hun zeventigste werken. We leven steeds langer, dus kunnen we ook langer werken. Ik maak me wel zorgen over de toekomst van de jongeren van nu. Zij zullen een veel langere tijd van een veel lager pensioen rond moeten komen dan wij. Dat zal onvrede veroorzaken. Ik vind dat de overheid mensen tijdig moet informeren dat zij moeten sparen voor later, of op een andere manier hun pensioen moeten aanvullen.

'Mensen met een zwaar beroep, moeten eerder kunnen stoppen.'

Moet de overheid werkgevers verplichten ander werk aan te bieden voor oudere werknemers als zij hun werk niet langer aan kunnen? De overheid moet voorwaarden scheppen, en niet werkgevers dwingen allerlei maatregelen te nemen. Daar ben ik heel erg op tegen. Ik denk wel dat er veel meer mogelijkheden zijn om ander werk te organiseren voor mensen die hun werk niet meer aankunnen. Daar mogen werkgevers best wat creatiever in zijn. Ook voor gehandicapte mensen die willen werken, moeten er meer mogelijkheden zijn. Daar heeft de overheid wel een taak in. **Vind je dat werkgevers de arbeidsomstandigheden of het werk moeten aanpassen voor oudere werknemers?** Werkgevers en werknemers kunnen dat onderling regelen. Het moet geen verplichting worden. Wat arbeidsvoorwaarden betreft hebben we het in Nederland heel goed geregeld. Daar hoeven niet nog meer regels bij.

Zijn mensen er zelf verantwoordelijk voor dat zij zolang mogelijk gezond blijven, zodat zij zolang mogelijk door kunnen werken? Jazeker. Maar mensen die dat niet doen, die moeten we wel opvangen en helpen. Dat is een kwestie van algemene beschaving, zo doen wij dat in Nederland. Opkomen voor mensen die niet voor zichzelf kunnen zorgen, dat is de lakmoesproef van de maatschappij. Dan denk ik ook aan ouderen in verpleeghuizen, daar gaat verhoudingsgewijs veel te weinig geld naar toe. Een verpleeghuisarts zei laatst tegen mij: 'De maatschappij heeft een hekel aan ouderen. We laten ze gewoon verrekken op een gesloten afdeling.' Ik heb daar nog lang over nagedacht, dat is vreselijk maar ik denk dat hij gelijk heeft. Die urinelucht, de sfeer op zo'n afdeling, vreselijk. Niets ten nadele van de verpleegkundigen en verzorgenden, hoor. Zij werken zich een slag in de rondte. Er moeten gewoon veel meer handen aan het bed komen in verpleeghuizen. En dat kost geld.

Mag de overheid mensen verplichten om voor hun ouders of bureu te zorgen? Dan hoeven ze niet naar een verpleeghuis. Nee! Daar hou ik helemaal niet van! De

overheid is veel te generiek bezig met het verzinnen van allerlei regels en wetten voor grote groepen mensen. Mensen die anderen willen helpen doen dat toch wel, dat zit er van nature in. Maar mensen die dat niet willen, kan je niet dwingen. Het heeft ook geen zin. Stel je voor dat ik een alcoholistische, rokende buurvrouw moet verzorgen. Ik moet er niet aan denken! Maar stel dat er aan de overkant een hele aardige oude vrouw woont, die altijd voor iedereen klaar staat. Haar help ik dan met veel plezier. Stoepje schoonvegen, boodschapje doen, praatje maken. Dat gaat vanzelf, daar heb ik geen overheid voor nodig.

‘De overheid is veel te generiek bezig met het verzinnen van regels.’