



Eindelijk met pensioen. Zeilen, golfen, reizen: het grote genieten kan beginnen. Toch zijn er ook veel ouderen die liever niet stoppen met werken, sommigen beginnen zelfs een nieuwe carrière. Het is een aanrader: 'Als je helemaal niets doet, gaat je brein snel achteruit.' Drie 70-plussers over hun 'tweede ronde'.

**TEKST KIRSTEN MUNK EN
DORINE VAN DER WIND
BEELD SUZANNE RANZIJN**

OUD GELEERD, OUD GEDAAN

F

Fietsvakanties en bridgeochtenden? Een groeiend aantal gepensioneerd heeft hier helemaal geen zin in. Zij willen zo lang mogelijk maatschappelijk relevant blijven: doorwerken of zelfs een nieuwe carrière beginnen. Deze fitte 65-plussers streven een maatschappelijke verandering na, hebben eindelijk de tijd om een lang gekoesterde droom te verwezenlijken, onderzoeken waar hun fysieke grenzen liggen of willen simpelweg hun AOW aanvullen.

Goed nieuws, vindt hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. "Om veroudering van het brein tegen te gaan, is het van belang dat je uitdagingen blijft aangaan en aan nieuwe dingen begint. Je moet vooral niet leven naar je leeftijd."

Futuroloog en econoom Peter van der Wel denkt dat we in de toekomst allemaal zullen doorwerken: "Het is een mythe dat mensen het fijn vinden om helemaal niets te doen na hun pensioen."

Van der Wel schaat de 65-plussers die een langgekoesterde droom in vervulling brengen of de grenzen opzoeken van een hobby onder een maatschappelijke voorhoede. "Ze maken een tweede rondje. Ze hebben hun droom of missie vaak moeten

uitstellen om hun carrière of pensioen niet op het spel te zetten. Het zou mooi zijn als we dit patroon kunnen doorbreken en voor het tweede rondje niet meer hoeven te wachten tot ons pensioen."

Van der Wel verwacht dat deze verandering onontkoombaar is, onder meer door robotisering. "Daardoor zullen veel banen verdwijnen en moeten we het betaalde werk herverdelen. Ik pleit voor een model waarbij iedereen recht krijgt op pakweg drie dagen betaalde arbeid. Op de vier overige dagen ontvang je een basisinkomen als tegenprestatie voor zinvol maatschappelijk werk. Denk aan vrijwilligerswerk, het huishouden, mantelzorg of doorleren."

In dit scenario is het tweede rondje niet meer nodig, dat loopt parallel aan werken voor inkomen. "De pensioenleeftijd kun je dan vrijlaten of zelfs afschaffen. Je kunt zolang doorwerken als je wilt."

ZWITSERLEVENGEVOEL

Een overmacht vormen de werklustige en ondernemende 65-plussers nog niet. De meeste gepensioneerd kiezen toch nog liever voor het 'Zwitserlevengevoel', oftewel zeilen, golfen en reizen. Scherder



'GOLFEN
VIND IK
PERSOONLIJK
NIET ZO'N
AANBEVELING'

is geen voorstander van 'alleen maar leuke dingen doen'. "De wetenschappelijke literatuur zegt: 'Zorg dat je moeite doet.' Mensen die na hun pensioen dingen doen die nauwelijks moeite kosten, maken het brein niet per se sterker. Golfen vind ik persoonlijk niet zo'n aanbeveling, het heeft alleen effect als je de golfkar op je rug neemt."

FANATIEKE GENEN

De mensen die op de volgende pagina's worden geïnterviewd, zijn een goed voorbeeld omdat ze uitdagingen aangaan en niet zeker zijn van hun successen, zegt Scherder. "Je treft bij hen waarschijnlijk een ander brein aan dan bij mensen die uitdagingen uit de weg gaan. Zij zijn vermoedelijk in aanleg ondernemend en hebben voldoende kansen gehad op het gebied van opleiding en carrière."

Dit betekent niet dat degenen zonder fanatieke genen of een muur vol diploma's hun toevlucht moeten nemen tot eindeloos lotto spelen. "Ook als je minder kansen hebt gehad, kun je op hogere leeftijd iets gaan doen wat je brein in conditie houdt. Als je helemaal niets doet, gaat je brein snel achteruit en word je oud. Blijf daarom initiatieven nemen en doe dingen die je nog niet kunt; leer een taal of goed fotograferen. Zolang het maar moeite kost, daar heeft je brein wat aan." →



‘Ik heb van mijn handicap mijn missie gemaakt’

Meinard Noothoven van Goor (82) werkte als werktuigbouwkundig ingenieur, onder andere in de tropen. Sinds zijn pensionering geeft zijn bureau Blind Color gevraagd en ongevraagd kleuradvies, rekening houdend met kleurenblinden.

“Tijdens mijn dienstplicht bij de Luchtmacht, gaf ik gas op een vliegveld omdat het onderste verkeerslicht brandde. Een landende straaljager miste mij op een haar na. Later bleek het onderste licht rood te zijn, het was fout gemonteerd. Deze *near miss* was mede de aanleiding om van mijn handicap mijn missie te maken.

Ik ben begonnen om kleurblindheid als officiële handicap aanvaard te krijgen. Het verbaast me al mijn hele leven dat er zo weinig rekening wordt gehouden met kleurenblinden, terwijl toch driekwart miljoen Nederlanders aan deze handicap lijden.

Vooraf in het verkeer kunnen daardoor gevaarlijke situaties ontstaan. Dankzij mij zijn de verkeersborden nu kleurenblind-proof. Ook heb ik ervoor gezorgd dat kleurenblinde sportliefhebbers voetbalwedstrijden kunnen volgen, omdat sinds het WK in 2006

altijd één elftal in het wit speelt.

Ik ben nu bezig met het kleurgebruik in schoolmateriaal. Want in elke klas zit wel een kleurenblinde jongen. De Jeugdgezondheidszorg is gestopt met testen, terwijl ik weet dat het funest is voor je zelfvertrouwen als je kleuren niet kunt onderscheiden en daarom wordt uitgelachen. Ik zag de rode lijnen op de groene gymzaalvloer niet bij trefbal of kon niet zien of een wc-deur op slot zat. Leefijdgenoten hoor ik nu zeggen dat ze aan het ‘genieten’ zijn, ze gaan veel op reis. Ik amuseer me hiermee. Door mijn werk heb ik al genoeg gevlogen en ik kan niet eindeloos boeken lezen.

Kleurenblinde gepensioneerden bieden weleens aan te helpen, maar komen er al snel achter dat het hard werken is en haken vervolgens af. Ik ga maar door, zo heb ik altijd gewerkt.”



‘Spierpijn heb ik nooit, ook niet als ik tien keer 120 kilo optil’

Ina Koolhaas Revers (71) was docent maatschappelijk werk aan de Hogeschool van Amsterdam. Ze werd in juni 2018 wereldkampioen powerliften in het Canadese Calgary.

“Ik kom vaak mensen van mijn leeftijd tegen die het fantastisch vinden wat ik doe. Volgens vertellen ze waarom zij niet kunnen sporten; ze hebben diabetes of slechte knieën. Natuurlijk, mensen hebben kwalen, maar je kunt meer dan je denkt.

Toen ik op mijn 64ste een halve marathon had gelopen, kreeg ik last van mijn knieën. Omdat ik wilde blijven sporten, ben ik naar de sport school gegaan. Ik kon me toen nog niet eens een keer opdrukken.

Mijn personal trainer, Jinga Gosschalk, bood aan mij te trainen als crossfitter, powerliften is daar een onderdeel van. Nu spring ik op boxen, klim tot het plafond in een touw en druk me vanuit een handstand op.

Nadat ik in februari 2018 Nederlands kampioen powerliften was geworden, vroeg de bond mij om naar het WK in Calgary te gaan. De hele wereld keek toe, maar ik kreeg het gewicht omhoog en werd wereldkampioen. Als alles meezit, ga ik ook naar het WK in Zweden.

Ik heb nooit spierpijn. Ook niet als ik tien keer 120 kilo optil. Het moet iets genetisch zijn. Ik sprak laatst tijdens een wedstrijd een man die net als ik uit Suriname komt en ook zo sterk is. ‘Het is de kracht van onze voorouders,’ zei ik. Het sporten is elke keer weer een *struggle*. Maar als dochter van een militair heb ik geleerd dat je het gewoon moet doen. Het kost te veel energie om te denken dat het niet kan.”



‘Mijn documentaire is in diverse zaaltjes vertoond’

Christine van Hout (77) werkte tot haar pensioen als cognitief gedragstherapeut. Nu wordt ze als verkiezingswaarnemer naar het buitenland uitgezonden en maakt documentaires.

“Ik sport veel, zoals schaatsen en fietsen, maar alleen sporten zou me niet genoeg voldoening geven. Gelukkig werd ik na mijn pensioen door Buitenlandse Zaken als verkiezingswaarnemer aangenomen en ben ik verschillende keren uitgezonden naar landen als Georgië, Oekraïne, Rusland en Kazachstan.

Tijdens mijn werkende bestaan fantaseerde ik over andere dingen die ik zou gaan doen. Ik kon aardig fotograferen, maar niet goed genoeg om daar mijn beroep van te maken.

Na een reis door Rusland besloot ik Russisch te studeren, wat het nog interessanter voor mij maakte om in Oost-Europa te reizen. In de jaren negentig zette ik tijdens mijn vakanties fietsreizen uit in

Rusland en op de Krim. Ik sprak daar met veel mensen, die me de meest wonderlijke verhalen vertelden. Ik maakte veel foto's, maar die vertelden niet het hele verhaal.

Zo kwam ik op het idee om te filmen. Ik heb een film gemaakt over Sotsji na de Olympische Spelen. Deze werd geselecteerd voor Doc's for Sale bij de Idfa. De film is vertoond in kleine zaaltjes in Amsterdam.

Naar aanleiding hiervan werd mij gevraagd een documentaire te maken over het Amsterdamse café Welling achter het Concertgebouw. Begin januari wordt deze film vertoond.

Hierna ga ik beginnen met een verhaal over het houtbedrijf van mijn vader. Ik heb nog plannen genoeg.” ●

FOTO'S: LIN WOLDENDORP

STIJGING WERKENDE 65-PLUSERS

Al zetten niet alle 65-plussers een professionele sportcarrière of eigen bedrijf op, er tekent zich een trend af van ouderen die doorwerken. Volgens de Nederlandse Organisatie voor Toegankelijk Natuurwetenschappelijk Onderzoek is het aantal werkenden van 65 tot en met 74 jaar tussen 2003 en 2016 bijna verdrievoudigd. Een op de tien mensen tussen de 65 en 75 jaar had in 2016 een betaalde baan, zo blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Het merendeel van de werklustige 65-plussers werkte in deeltijd, dat gold overigens vaker voor vrouwen dan voor mannen. Driekwart van hen had een flexibel contract of werkte als zelfstandig ondernemer.

De stijging van werkende 65-plussers zit vooral bij hoog- en laagopgeleiden. Hoogopgeleiden blijven over het algemeen werken omdat ze daar voldoende uit halen. Voor de laagopgeleiden geldt dat zij vaak doorwerken om hun AOW-uitkering aan te vullen. Volgens hoogleraar arbeidsrecht Evert Verhulst kan dit lonend zijn, vooral bij veelgevraagde beroepen. Tegen *Radar* zei hij dat door de huidige tekorten op de arbeidsmarkt ouderen meer kans hebben op werk.