**Hoe lang mag jij nog? Mijn wake-up-call voor een duurzame loopbaan**

door Marian Thunnissen | jun 14, 2018 | Fontys Hogeschool HRM en Psychologie

Gisteren was ik bij een bijeenkomst van de Open Universiteit en Loyalis over duurzame loopbanen. Ik zat rustig te luisteren toen spreker professor dr. Tinka van Vuuren de toehoorders erop wees dat je op de site van de sociale verzekeringsbank kunt uitzoeken ‘hoe lang je nog moet tot aan je pensioen?’.

Geinig. Ik greep naar mijn telefoon en WTF….: U krijgt naar verwachting uw AOW pensioen vanaf **10-6-2040.** Uw geschatte AOW leeftijdis **69 jaar.**

2040! In mijn beleving wonen er dan mensen op Mars, wordt mijn huishouden gedaan door robots (eindelijk), en ga ik m.b.t. virtual reality op vakantie naar Cuba terwijl ik heerlijk thuis in mijn eigen bed kan slapen.

In de tijd dat ik afstudeerde (midden jaren 90) verscheen het destijds spraakmakende boek van Boerlijst en collega’s over oudere werknemers in de onderneming. Met 40 was je als werkende eigenlijk al afgeschreven. Stoppen met werken rond je 55ste was normaal, en tot die tijd moest je het maar een beetje uit zien te zingen want werkgevers waren niet echt bereid in je te investeren op het gebied van scholing en ontwikkeling. Wat is er sinds die tijd veel veranderd! Inmiddels ben ik zelf 40-plusser, maar niks oud en bijna stoppen met werken. Sterker nog: ik sta met mijn 23 jaar werkervaring in feite op de helft van mij loopbaan en heb nog 22 jaar werkplezier in het vooruitzicht.

Voor de grap vulde ik ook de leeftijd van mijn oudste dochter in. Zij is nu 15 en zij wordt geacht werkzaam te blijven tot ze 71 jaar en 3 maanden is. In juni 2074, in de maand dat ik 103 zou kunnen worden, hangt zij haar werkjas aan de wilgen. 2074! De grap is dat we 71 oud vinden om nog te werken. Maar even voor de goede orde, Trump is 72, de Rolling Stones zijn de 70 ook al gepasseerd en treden nog op, en Queen Elizabeth laat zich met haar 92 jaar nog niet van de troon stoten. Het kan dus nog best. Het wordt echt tijd dat we ons beeld van oudere werknemers bijstellen.

En dat niet alleen. Ons beeld van werk en loopbaan mag ook wel eens onder de loep genomen worden. Het systeem van school-werken-pensioen heeft zijn langste tijd gehad. Op zich heb ik wel lol in mijn werk. Voor mijn gevoel leer ik nu meer dan toen ik op school zat. Ik wil er ook echt nog wel een tijdje tegenaan. Maar met dat getal van 2040 besefte ik gisteren ook meteen dat ik echt wel vaker stil moet staan hoe ik die komende 22 jaar nog net zo leuk en leerzaam ga houden. Hoe ga ik er voor zorgen dat ik nu en in de toekomst duurzaam met mijn talenten om ga? Hoe zorg ik dat ik bijblijf? En ook: hoe zorg ik dat ik niet voortijdig afbrand? Wil ik eigenlijk wel altijd dit werk blijven doen of heb ik zin in een carrière switch? Of ga ik even een tijdje er tussenuit om op te laden?

Wat vraagt een duurzame loopbaan eigenlijk voor een werkende? Naar mijn idee vraagt dat om 3 dingen. Allereerst zelfkennis en zelfbewustzijn. Weten waar je talent liggen en weten waar jij warm voor draait, maar óók weten in welke omgeving jij het beste uit jezelf kunt halen. Ten tweede geloof ik dat omgevingsbewust zijn van belang is. Om duurzaam inzetbaar te zijn en te blijven moet je alert zijn op wat er om je heen gebeurt. Hoe je baan en je beroep zich ontwikkelen, of dat past bij je talenten en hoe je daar dan vervolgens mee om moet gaan. Ten derde is zelfleiderschap essentieel. Belangrijk is dat je regelmatig stilstaat bij alle ontwikkelingen, daar met anderen over spreekt (collega's, leidinggevenden, coach, etc) én vervolgens actie onderneemt om je talenten te blijven ontwikkelen en benutten. Rust roest, zei mijn moeder altijd.

Een prikkel kan daarbij wel helpen. Iets dat werkenden zo af en toe stimuleert om eens expliciet stil te staan bij de duurzaamheid van de loopbaan. Wat mij betreft mag er wel een loopbaan APK komen. Als het niet voor mezelf is, dan wel voor mijn kinderen die nog een levenlangleren en talentontwikkeling en benutting voor de boeg hebben. Op naar 2074!

Wil je ook wel eens wakker geschud worden? Kijk hoe lang jij nog mag werken op: <https://www.svb.nl/int/nl/aow/wat_is_de_aow/wanneer_aow/index.jsp>