



Michaël Van Droogenbroeck
Ewald Pironet

INVESTEREN
IN DE DERDE
HELFT VAN
JE LEVEN

**ZO BLIJF JE
FINANCIEEL FIT**

Hoe je (comfortabel) van je pensioen geniet
en tegelijk je (klein)kinderen op weg helpt

Lannoo

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

Omslagfoto's: Hervé Debaene

Vormgeving: Thijs Kestens & Steven Theunis, Armée de Verre

Redactie: Jan Lodewyckx

© Ewald Pironet, Michaël Van Droogenbroeck

en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2022

D/2022/45/444 – ISBN 978 94 014 8471 8 – NUR 740/794

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

HOOFDSTUK 1

Groeiende groep zestigplussers

1.1	Wat is oud?	17
1.2	Hoe oud worden we?	20
1.3	Wat gebeurt er financieel na je zestigste?	31
1.4	Waar geven 65-plussers hun geld aan uit?	37
1.5	Leven er veel gepensioneerden in armoede?	39
1.6	Hoeveel moet je op je 65ste hebben gespaard?	41
1.7	Hoeveel weten zestigplussers van geldzaken?	43

HOOFDSTUK 2

Het wettelijk pensioen

2.1	Wanneer gaan we met pensioen?	49
2.2	Hoeveel bedraagt het wettelijk pensioen?	53
2.3	Hoeveel bedraagt het wettelijk pensioen nu concreet?	58
2.4	Moet je belastingen betalen als je met pensioen bent?	62
2.5	Wat gebeurt er met je pensioen na een echtscheiding?	63
2.6	Wat gebeurt er met je pensioen als je partner overlijdt?	65
2.7	Wat is de inkomensgarantie voor ouderen?	68

HOOFDSTUK 3

Het extra pensioen

3.1	Hoe interessant is een aanvullend pensioen?	73
3.2	Hoeveel belastingen moet je betalen op je aanvullend pensioen?	76
3.3	Wat met je aanvullend pensioen na een scheiding?	78
3.4	Wat met je aanvullend pensioen als je vroegtijdig overlijdt?	79
3.5	Kun je ook zelf een aanvullend pensioen bijsparen?	81
3.6	Hoe interessant zijn langetermijnsparen en pensioensparen?	85
3.7	Kunnen de tweede en derde pensioenpijler de inkomensval opvangen?	88

HOOFDSTUK 4

Werken na je pensioen

4.1	Hoeveel gepensioneerden werken er?	95
4.2	Hoeveel mag je bijverdienen?	97
4.3	Hoe kun je bijverdienen?	100
4.4	Hoeveel belastingen moet je betalen als je werkt en met pensioen bent?	102
4.5	En wat met vrijwilligerswerk?	106
4.6	Hoe draait de nv Oma en Opa?	108

HOOFDSTUK 5

Sparen en beleggen na je zestigste

5.1	Waarom heeft het spaarboekje voor gepensioneerden een paradox in zich?	113
5.2	Zijn aandelen te risicovol na je zestigste?	119
5.3	Kunnen obligaties rustige vastheid bieden?	127
5.4	Is zestigplus te oud om te investeren in vastgoed?	132
5.5	Krijgt goud meer glans op je oudere dag?	138
5.6	Zijn digitale munten voorbij de hype?	140
5.7	Hoeveel kapitaal heb je nodig om van je opbrengst te leven? . .	142

HOOFDSTUK 6

De voordelen van ouder worden

6.1	Op welke voordelen heb je recht?	147
6.2	Meer sporten, meer bewegen, meer cultuur?	147
6.3	Waarom niet investeren in jezelf?	149
6.4	Bij welke seniorenorganisaties kun je je aansluiten?	150
6.5	Misschien eindelijk rustig met vakantie gaan?	152
6.6	Wat kost overwinteren?	154
6.7	Zelf met de auto rijden of je laten rijden?	158
6.8	Hoeveel korting kun je genieten op het openbaar vervoer? . . .	160
6.9	Op welke sociale tarieven heb je misschien recht?	162

HOOFDSTUK 7

De prijs van ouder worden

7.1	Wat zijn de meest voorkomende ouderdomsziekten?	168
7.2	Wat is de kostprijs van een behandeling?	172
7.3	Moet je alle kosten zelf betalen?	177
7.4	Is een hospitalisatieverzekering nuttig?	179
7.5	Wat met andere verzekeringen tegen hoge gezondheidskosten?	181
7.6	Hoe zit het met je mentale gezondheid?	183

HOOFDSTUK 8

Als je huis te groot wordt

8.1	Hoe wonen zestigplussers?	189
8.2	Is je woning nog betaalbaar?	190
8.3	Is je woning nog geschikt?	193
8.4	Eerst verkopen of eerst kopen?	197
8.5	Hoe verkoop je een woning (en wat brengt het op)?	198
8.6	Is een verkoop op lijfrente interessant?	203

HOOFDSTUK 9

Kleiner gaan wonen

9.1	Hoe koop je een woning of appartement?	210
9.2	Wat als je een nieuw huis of appartement koopt?	214
9.3	Welke kosten komen er nog bij als je een woning koopt?	217
9.4	Kun je nog lenen op oudere leeftijd?	218
9.5	Intrekken bij de kinderen?	220
9.6	Is een zorgwoning een optie?	222
9.7	En als we nu eens in groep gingen wonen?	226
9.8	Wat doe je met al je spullen?	228
9.9	Hoe verhuis je zonder zorgen?	230

HOOFDSTUK 10

Thuis ouder worden met wat hulp

10.1	Wie helpt je aan hulp en zorg?	240
10.2	Welke hulpmiddelen zijn er?	242
10.3	Waar krijg je financiële tegemoetkomingen?	244
10.4	Wat is mantelzorg?	247
10.5	Waar vind je professionele hulp?	250
10.6	Kom je in aanmerking voor een persoonsvolgend budget of een zorgbudget?	257

HOOFDSTUK 11

Als het thuis niet meer kan

11.1	Zou een assistentiewoning iets voor jou zijn?	266
11.2	Hoeveel betaal je in een assistentiewoning?	267
11.3	Zou een woonzorgcentrum iets voor jou zijn?	270
11.4	Hoeveel betaal je in een woonzorgcentrum?	277
11.5	Hoe betaalbaar is een woonzorgcentrum?	280
11.6	Wat als je de factuur van het woonzorgcentrum niet kunt betalen?	283

HOOFDSTUK 12

Als het nog moeilijker wordt

12.1	Waarom zijn doorlopende opdrachten en domiciliëringen nuttig?	289
12.2	Waarom is een zorgvolmacht nuttig?	290
12.3	Wat als er niets is geregeld en je wilsonbekwaam bent?	294
12.4	Hoe kun je je beschermen tegen financiële mishandeling?	296

HOOFDSTUK 13

Als het einde nadert

13.1	Hoe oud worden we en waaraan sterven we?	302
13.2	Hoe houd je de regie van je leven tot het einde in handen?	304
13.3	Wat als je zelf over je levenseinde wilt beslissen?	310
13.4	Hoeveel kost een uitvaart?	312
13.5	Heeft een uitvaartverzekering zin?	315
13.6	Wat na het overlijden van je partner?	319

HOOFDSTUK 14

Nalaten aan anderen

14.1	Wie erft wat?	327
14.2	Wat als je zelf je erfenis wilt regelen?	332
14.3	Hoe stel je een testament op?	334
14.4	Wanneer stel je het best een testament op?	337
14.5	Moet je een erfenis aanvaarden?	339
14.6	Hoeveel erfbelasting moeten je erfgenamen betalen?	340
14.7	Waarom is schenken tijdens het leven zo populair?	344
14.8	Hoe gebeurt een schenking van roerende goederen?	346
14.9	Hoe gebeurt een schenking van onroerende goederen?	349
14.10	Wat als de liefde over is?	350
Nawoord		353
Figuren		363
Trefwoorden		365
Dankwoord & bibliografie		372

Voorwoord

‘De derde helft van het leven. De derde helft? En dat zijn dan twee financieel journalisten?!’

Jawel, beste lezer, we beseffen dat je de wenkbrauwen misschien even moest fronsen toen je voor de eerste keer over dit boek hoorde, of toen je tijdens het snuisteren in de boekhandel bij ons boek terecht kwam. Want inderdaad: de eerste en de tweede helft maken samen het geheel, en zo is het geheel ook in evenwicht.

En nu komen net twee financieel journalisten, van wie geacht wordt dat ze toch behoorlijk met cijfers overweg kunnen, aanzetten met de derde helft van het leven. Fake news, zou een onverlaat op sociale media al snel durven te beweren.

En toch: ja, wij hebben ons nieuwe boek de titel gegeven *Investeren in de derde helft van je leven*. Dat is een bewuste keuze en in elk geval een goed doordachte keuze. Niet alleen omdat drie een mooi getal is, zelfs het lievelingsgetal van een van ons beiden. Maar ook omdat we, toen we onze boeken *Investeren in de eerste helft van je leven* en *Investeren in de tweede helft van je leven* hadden uitgebracht, het gevoel hadden dat nog niet alles was verteld. Dat er één leeftijdsgroep was die we met die twee boeken nog niet hadden bereikt. Een leeftijdsgroep die met heel specifieke, soms uiteenlopende, maar in elk geval met heel veel vragen geconfronteerd wordt als het over geld en financiën gaat.

Tot die leeftijdsgroep behoor je vanaf je zestigste verjaardag, op de drempel dus van het pensioen. Dat beginpunt is voor bijna iedereen min of meer hetzelfde. En ook het eindmoment van die derde helft van het leven is voor iedereen gelijk: als het leven eindigt. Wanneer dat eindmoment precies komt, en hoeveel tijd er tussen begin en einde van die derde helft zit, is voor iedereen verschillend. En dat weten we vaak ook niet, misschien gelukkig maar. Dat die derde helft ook een definitief einde kent, is misschien niet het prettigste idee, maar het is voor elk van ons de realiteit.

Toch zitten er ook heel wat positieve zaken aan die derde helft. Het is volgens sommigen zelfs de fijnste helft van het leven. Een beetje naar analogie van het voetbal: ook daar is de derde helft, de nabespreking van de wedstrijd tussen pot en pint, niet zelden de beste helft.

In het leven is het een beetje zoals in het voetbal: ook daar is de derde helft, de nabespreking van de wedstrijd tussen pot en pint, niet zelden de beste helft.

Op financieel vlak zou die derde helft de rustigste periode moeten zijn. Althans in theorie. Tijdens de eerste twee helften van je leven heb je hopelijk een flinke appel voor de dorst bijeengespaard. Je hebt misschien ook aan pensioensparen gedaan, en in het beste geval heeft je werkgever dat ook nog eens voor jou gedaan met een aanvullend pensioen. Je hebt intussen misschien ook geërfd van je ouders, en je eigen kinderen zijn allicht (bijna) het huis uit. Kortom, het is het moment om te genieten. Om hopelijk zonder al te grote kopzorgen het wat rustiger aan te doen. Of net integendeel, om juist intenser te gaan leven.

Feit is dat je hoe dan ook zult moeten nadenken over financiële kwesties. Om te beginnen omdat het wettelijk pensioen dat je (straks) elke maand ontvangt niet zo hoog zal liggen als je laatste loon. In sommige gevallen gaapt er zelfs een grote kloof tussen beide bedragen. Net daarom kan een spaarpotje van pas komen als je dezelfde levensstandaard wilt aanhouden. Maar er zijn nog meer vragen: misschien wil je wel nog enkele jaren verder blijven werken na je pensioen? Of wat kost dat allemaal, genieten als actieve gepensioneerde? Misschien is je huis wel te groot geworden en zoek je naar een compactere plek? Of denk je nu al aan je heel oude dag, en vraag je je af of een eventueel verblijf in een woonzorgcentrum betaalbaar zal zijn? Wie het geluk heeft een hoge leeftijd te bereiken, weet dat ook de gezondheidskosten op dat moment vaak in stijgende lijn gaan, ook daar moet je aan denken. Tot slot kun je ook het best al nadenken over wat er met je vermogen moet gebeuren als je er niet meer bent. Het maakt zelfs niet uit of dat nu in je ogen weinig of veel is, je kunt het best als je nog gezond bent er ook al eens over peinzen hoe je die verdeling ziet.

Over al die onderwerpen (en nog meer) gaat dit boek, ons derde boek. Anders dan bij onze twee vorige boeken is geen van ons beiden al echt ervaringsdeskundige. Maar onze beide ouders (en schoonouders) zijn dat wel, en een van ons twee ziet aan de horizon stilaan het pensioen opduiken. Terwijl we bij onze vorige twee boeken schreven dat we die vroeger zelf graag hadden gehad om op terug te vallen, hebben we dit boek ook voor onszelf geschreven. Met de insteek die we als journalist

ook in ons dagelijks werk proberen te hanteren: met een open blik, zo helder en eenvoudig en ook zo objectief mogelijk.

Alles zo helder en eenvoudig mogelijk uitleggen was een streven, en aan jou als lezer om te oordelen of dat gelukt is. Het is ons in elk geval niet altijd gemakkelijk gemaakt. De regelgeving in ons land is soms zo ontzettend complex dat je bijna een wetboek nodig hebt om zeker te weten hoe het nu precies in elkaar zit. Het kan nochtans anders, dat bewijst de wetgeving over erven en schenken, die ook uitgebreid in dit boek aan bod komt. Daaraan is de voorbije jaren hard gewerkt, om die niet alleen moderner, maar ook logischer en eenvoudiger te maken. Het kan dus. En het is ook nodig, er liggen nog heel wat werven te wachten. Politici die inspiratie willen opdoen, kunnen gewoon al eens door de inhoudstafel van dit boek gaan en natellen hoeveel paragrafen we in sommige gevallen nodig hebben om de regels verstaanbaar te kunnen uitleggen.

Met dit boek is onze trilogie helemaal rond. Nu hebben we voor elk wat wils: voor wie aan het begin van zijn (volwassen) leven staat, voor wie er middenin zit en nu dus ook voor wie in de laatste helft van het leven zit. We hebben met andere woorden een boek voor je kleinkinderen, voor je kinderen en voor jou. De rode draad in die drie boeken is om alles wat met geld en financiën te maken heeft uit de taboesfeer te halen. Er gewoon open en bloot over te praten. Doe dat vooral, na het lezen van dit boek. Zowel met je kinderen als met je kleinkinderen. En als je ze daarvoor een van onze drie boeken schenkt, het exemplaar dat bij hun leeftijdscategorie past, dan ligt de drempel om er met elkaar over te praten meteen al een stuk lager. En dan doe je ook ons meteen een groot plezier.

Veel leesgenot!

Ewald Pironet en Michaël Van Droogenbroeck

Groeiende groep zestigplussers

Waarin we meteen een delicate kwestie aansnijden, want wat betekent vandaag 'oud'? In elk geval kunnen we één zaak niet ontkennen: de bevolking vergrijst en meer nog, zelfs de vergrijzing vergrijst, zoals we zullen aantonen. We besteden dan ook aandacht aan de grote toename van het aantal eeuwelingen in ons land. Maar dit is een boek over geldzaken, dus moeten we het zeker hebben over de inkomsten, schulden en vermogens van zestigplussers. En of er veel armoede bestaat onder de gepensioneerden. En waar ze hun geld aan uitgeven. Want oud is niet out.

PENSIOEN

Periodieke uitkering aan werknemers die stoppen met werken omdat ze een bepaalde leeftijd hebben bereikt.

(Woordenboek Van Dale)

PENSIOEN

Periodieke uitkering aan werknemers die een bepaalde leeftijd hebben bereikt, maar die misschien nog niet stoppen met werken om het verlies aan inkomen op te vangen.

(Michaël Van Droogenbroeck en Ewald Pironet)

1.1 Wat is oud?

‘Er is geen kunst om jong te blijven, zet dat maar uit je hoofd’, zei de Nederlandse cabaretier Toon Hermans ooit. ‘Er is een kunst om oud te worden, dát is een kunst. Maar jong blijven kan niet. Ik zal je wat zeggen: als je morgen niet ouder bent dan vandaag, dan ben je dood.’

Iedereen wil oud worden, niemand wil oud zijn. Maar wat is oud tegenwoordig? Wanneer spreek je van een ‘jongere’ en wanneer van een ‘oudere’? Voor ‘jongere’ wordt doorgaans de definitie ‘tussen vijftien en twintig jaar’ gebruikt, voor ‘oudere’ gaat het vaak om iedereen ‘vanaf 55 jaar’. Het tijdschrift *Onze Taal* vond die omschrijvingen toch wat vaag en ging een paar jaar geleden op zoek naar een duidelijkere omschrijving.

Wat blijkt? Zowel mannen als vrouwen vinden iemand tot de leeftijd van dertig jaar een jongere. Je blijft dus in de ogen van de meeste mensen aanzienlijk langer een jongere dan de gangbare definities suggereren. Je zou ook kunnen zeggen dat ‘jongere’ op weg is om een eufemisme te worden voor iemand die niet meer zo jong is.

Twintigjarigen zien zestigplussers als ‘oud’, voor vijftigjarigen is dat vanaf 62 jaar en voor tachtigjarigen vanaf 64 jaar. Met andere woorden: hoe ouder we worden, des te later we iemand als ‘oud’ bestempelen.

Voor het begrip ‘oudere’ ligt het allemaal iets moeilijker. Vrouwen vinden iemand vanaf de leeftijd van 64 jaar een oudere, voor mannen is dat vanaf zestig jaar. Maar er is nog iets opvallends: wat een ‘oudere’ is, hangt ook af van de leeftijd van degene die dat woord in de mond neemt. Twintigjarigen zien zestigplussers als ‘oud’, voor vijftigjarigen is dat vanaf 62 jaar en voor tachtigjarigen vanaf 64 jaar. Hoe ouder we worden, des te later we iemand als ‘oud’ bestempelen.

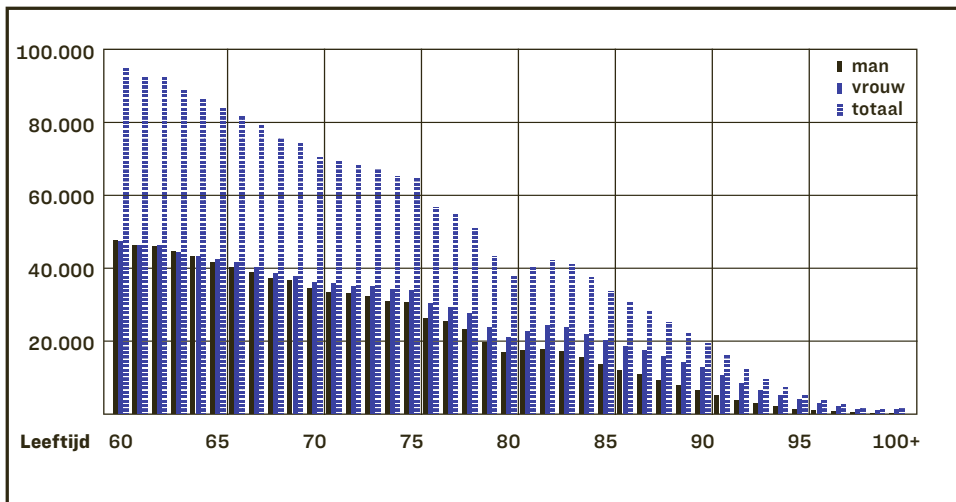
Opmerkelijk ook: of je iemand een ‘oudere’ noemt, heeft vaak helemaal niets met de leeftijd te maken, maar alles met de mentaliteit (zeurderig, conservatief) en kleding (bloemetjesjurken en ruitjesoverhemden). Ook een dertiger kan dus een oudere zijn. Hierbij past de anekdote over de Amerikaanse altsaxofonist Charlie Parker. Hij werd in 1955 dood gevonden op straat en was nog geen 35 jaar. De politie kende de identiteit van de man niet en meldde dat hij ongeveer zestig jaar moest zijn. Zijn

kalenderleeftijd en creatieve geest waren jong, maar zijn lichaam deed denken aan een oudere, allicht ook omdat hij zwaar verslaafd was aan drugs.

De Vlaamse Ouderenraad boog zich ook over het woord ‘oudere’, dat de vertaling is van het Latijnse *senior*, en rekent daartoe alle zestigplussers. Vlaanderen telt 1,8 miljoen zestigplussers op 6,7 miljoen inwoners, dat is 27 procent of meer dan een op de vier (zie figuur 1).

Figuur 1 Aantal zestigplussers (Vlaams Gewest, 2022)

Bron: Statbel



Vlaanderen telt 1,8 miljoen zestigplussers, dus meer dan een op de vier inwoners is ouder dan zestig jaar.

Het is een heel diverse groep, er zijn natuurlijk grote verschillen tussen iemand van zestig jaar en iemand van honderd jaar. Binnen de grote groep gepensioneerden zijn er mensen met een partner, terwijl anderen alleenstaand zijn. Heel wat zestigplussers wonen thuis, sommigen zijn gaan inwonen bij de kinderen of gingen naar een woonzorgcentrum. Velen zijn nog kerngezond, anderen kampen met ouderdomskwaaltjes, nog anderen zijn zwaar zorgbehoevend of bevinden zich in een dementeringsproces. Het doet de Vlaamse Ouderenraad besluiten dat dé oudere niet bestaat.

Het wettelijk pensioen van een werknemer met een gemiddeld loon bedraagt iets minder dan de helft van het laatst verdiende loon.

In dit boek zullen we focussen op de grote groep die met pensioen is. Voor een boek over geldzaken is met pensioen gaan immers een belangrijke kaap. Aan de ene kant valt dan je maandelijks inkomen sterk terug, het wettelijk pensioen van een werknemer met een gemiddeld loon bedraagt iets minder dan de helft van het laatst verdiende loon. Aan de andere kant ontvangen velen op dat moment een smak geld, omdat ze aan pensioensparen deden of dankzij het aanvullend pensioen. We zullen in de volgende hoofdstukken dieper op deze financiële schokken ingaan.

In elk geval zijn de financiële consequenties onder gepensioneerden heel verschillend: de ene oudere kan er gemakkelijk mee rondkomen en kan bijvoorbeeld eindelijk de reizen ondernemen waarvan hij altijd al droomde, voor de andere is het pensioentje te klein om de huur en de energiekosten te betalen.

De wettelijke pensioenleeftijd bedraagt 65 jaar en het is de bedoeling om de wettelijke pensioenleeftijd tegen 2025 op te trekken tot 66 jaar en tegen 2030 tot 67 jaar.

Met pensioen gaan is hoe dan ook een belangrijk moment in je leven. De wettelijke pensioenleeftijd bedraagt 65 jaar en het is de bedoeling om de wettelijke pensioenleeftijd tegen 2025 op te trekken tot 66 jaar en tegen 2030 tot 67 jaar. Maar je kunt ook vroeger met pensioen gaan en dat gebeurt ook: de werkelijke gemiddelde pensioenleeftijd in ons land ligt op 63 jaar en 4 maanden. Het blijkt vooral dat we met vervroegd pensioen gaan zodra het kan.

Eigenlijk kun je in de grote groep gepensioneerden nog twee grote groepen onderscheiden. Je hebt de groep die nog maar net met pensioen is, zich nog fit voelt, graag actief is en misschien nog wat werkt of aan vrijwilligerswerk doet en ook nog wat sport. Noem ze de 'jonge ouderen'. Maar je hebt ook de groep die al wat meer met de gezondheid sukkel, minder mobiel is en meer hulpbehoevend wordt. Dat zijn dan de 'oude ouderen'. Een leeftijdsgrens tussen beide trekken is moeilijk, het is voor ieder individu verschillend en er is ook vaak sprake van een zeer geleidelijk proces. Zeer veralgemenend zou je kunnen zeggen dat de 'jonge ouderen' zich tussen 65 en 75 jaar bevinden. Dan volgt van 75 tot 85 jaar een soort overgangperiode. Vanaf 85 behoort je wellicht tot de 'oude ouderen'.

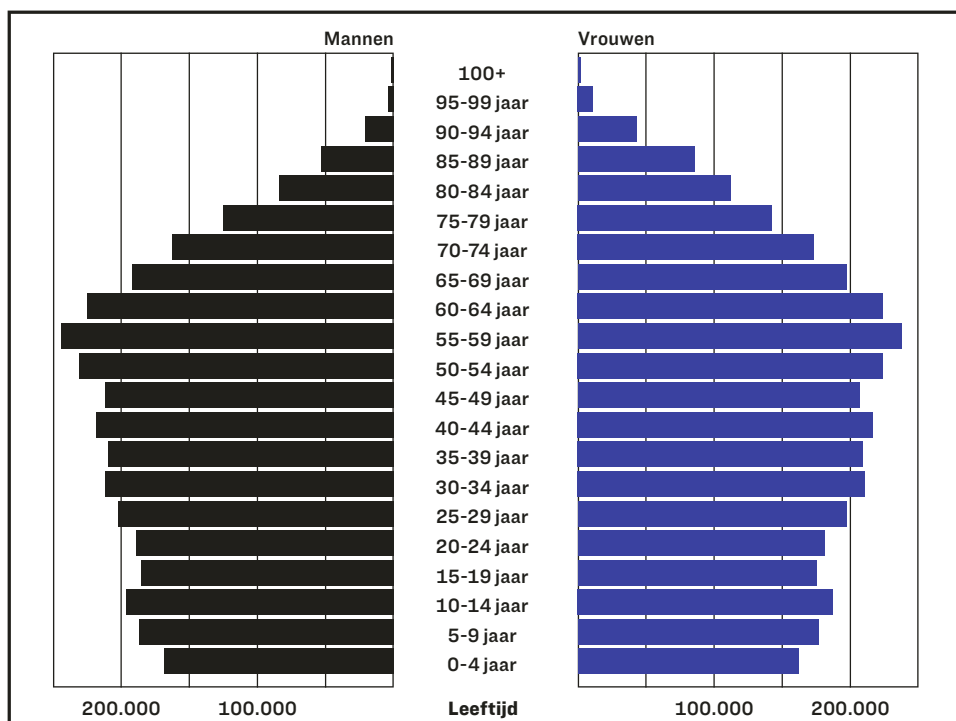
Ten overvloede: deze onderverdeling geldt lang niet voor iedereen. In 2015 bijvoorbeeld liep de toen 105-jarige Japanner Hidekichi Miyazaki met 42,22 seconden de snelste honderd meter sprint in de categorie ‘105 jaar en ouder’. Volgens plaatselijke verslaggevers was hij zelf niet zo tevreden over zijn prestatie. ‘Ik kreeg tranen in mijn ogen tijdens de race, omdat ik zo langzaam ging. Misschien word ik oud!’, zo werd hij geciteerd.

1.2 Hoe oud worden we?

De bevolkingspiramide van het Vlaams Gewest vertoont het karakteristieke profiel van een verouderde bevolking: een smalle basis en een zware top (zie *figuur 2*). En die top werd de voorbije jaren steeds zwaarder, want de bevolking wordt ouder, ze vergrijst. Sinds 2000 nam het

Figuur 2 Leeftijdverdeling naar geslacht (Vlaams Gewest, 2022)

Bron: Statbel



De bevolkingspiramide van Vlaanderen heeft het typische profiel van een verouderde bevolking: een smalle basis en een zware top. Die top wordt ook almaar zwaarder, want de bevolking vergrijst.

aandeel van de bevolking van 65 jaar of ouder in Vlaanderen toe: in 2000 was 17 procent van de bevolking 65-plusser, in 2010 18 procent en in 2022 zo'n 20 procent.

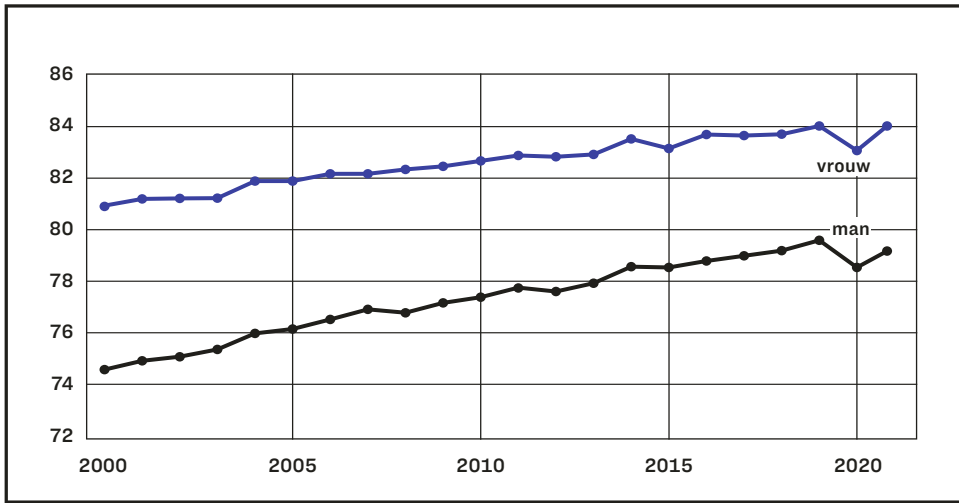
Al decennia neemt de levensverwachting bijna onafgebroken toe. Sinds 1992 komt er gemiddeld twee en een halve maand per jaar bij. In vergelijking met het jaar 2000 is de levensverwachting bij de geboorte met vier jaar toegenomen. Iemand die in 2021 in ons land het levenslicht zag, mag hopen om 81,7 jaar te worden. Dat is dus het gemiddelde aantal jaren dat een pasgeborene nu kan verwachten om te leven. Alleen in 2020 vertoonde de levensverwachting voor het eerst in twintig jaar een daling, naar 80,8 jaar. Dat heeft alles te maken met de coronacrisis, toen er veel meer sterfgevallen waren dan in een normaal jaar, vooral onder de zestigplussers.

Al decennia neemt de levensverwachting bijna onafgebroken toe. Sinds 1992 komt er gemiddeld twee en een halve maand per jaar bij. In vergelijking met het jaar 2000 is de levensverwachting bij de geboorte met vier jaar toegenomen.

De levensverwachting bij vrouwen ligt traditioneel hoger dan bij mannen, respectievelijk 84 jaar tegenover 79,2 jaar in 2021. Vrouwen worden dus gemiddeld bijna vijf jaar ouder dan mannen (zie figuur 3). Maar de levensverwachting stijgt bij mannen sneller dan bij vrouwen. Met andere woorden, de mannen proberen de vrouwen langzaam bij te benen: in de periode 2000–2019 nam de levensverwachting bij mannen met 5 jaar toe, terwijl dat bij vrouwen 3,1 jaar was. Demografen denken dat het groei-ritme van de levensverwachting de volgende decennia zal verkleinen en dat het verschil in levensverwachting tussen mannen en vrouwen tegen 2070 zal zijn afgenomen tot 1,6 jaar – maar 2070, dat is nog lang.

Figuur 3 Levensverwachting bij de geboorte per geslacht (België, 2000–2021)

Bron: Statbel



Vrouwen worden gemiddeld 5 jaar ouder dan mannen. In 2021 was de levensverwachting bij vrouwen 84 jaar, bij mannen 79,2 jaar.

Dat vrouwen ouder worden dan mannen werd vroeger vooral toegeschreven aan externe factoren: mannen leven ongezonder en oefenen doorgaans zwaardere beroepen uit, terwijl vrouwen vaker thuisblijven en meer waken over hun gezondheid, ze roken minder en eten gezonder. Maar tegenwoordig weten we dat ook de genetische aanleg meespeelt. Mannen hebben een X- en een Y-chromosoom, vrouwen twee X'en. Vrouwen hebben daardoor meer mogelijkheden om iets te repareren als er wat misgaat. En dat is in essentie verouderen: er gaan kleine dingen mis in je cellen die schade veroorzaken. Meestal kan je lichaam die schade goed repareren, totdat er te veel schade is. Tegelijk zouden hormonen een rol spelen: tot aan de menopauze worden vrouwen door oestrogeen 'beschermd' tegen hartziekten. Dat zou de reden zijn waarom ze pas zo'n tien jaar later dan mannen hartziekten krijgen. We komen later in het boek uitvoeriger terug op het aantal jaren dat we gezond leven.

Dat vrouwen doorgaans langer leven, heeft onder meer te maken met genetica. Mannen hebben een X- en een Y-chromosoom, vrouwen twee X'en. Vrouwen hebben daardoor meer mogelijkheden om iets te repareren als er wat misgaat.