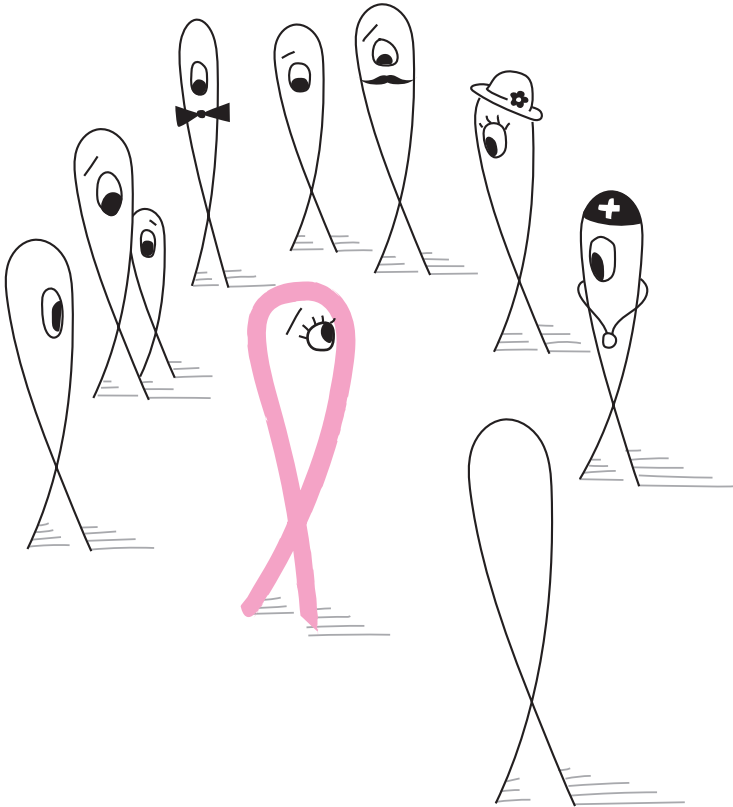
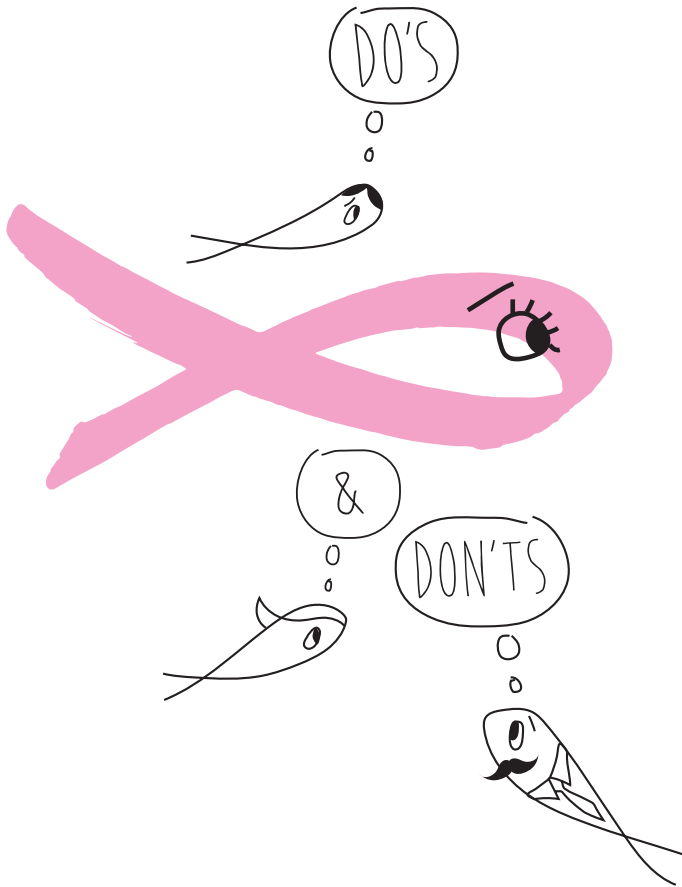


TERUG AAN HET WERK NA BORSTKANKER?

Hello
Pink
Mon-
day!

Hoe je als zelfstandige
terug als een vis in het
water voelen?





Hoe verzoen je borstkanker met een zelfstandig beroep?	P 3
Wat nu? De diagnose: borstkanker.	P 4 - 7
Hoe pak je het aan? Je behandeling en je werk combineren.	P 8 - 19
Nuttige adressen.	P 20
Time for Pink Monday!	P 21
Back to work. Hoe opnieuw aan de slag gaan?	P 22 - 23
Enkele vragen die je jezelf best stelt.	P 24 - 25
Alles kan beter.	P 26
Bronnen.	P 27
Wettelijke bepalingen.	P 28

Borstkanker en werken als zelfstandige: een nieuw evenwicht vinden.

Bekomen van de eerste shock ...

Borstkanker. Helaas kunnen veel vrouwen het bevestigen: het meest stresserende moment van hun leven was toen hun arts hen dat nieuws vertelde.

Maar wat met je werk?

Als je te horen krijgt dat je borstkanker hebt, maak je je zorgen over je gezondheid én over je professionele toekomst. Zeker als je alleen werkt, lijkt een langdurige onderbreking van je activiteiten ondenkbaar.

Maar heel je behandeling lang doorwerken alsof er niks aan de hand is, lukt dat organisatorisch? En is het lichamelijk en geestelijk haalbaar? Of bestaat er een tussenoplossing? Een manier die werkzekerheid biedt en jouw kostbare energie spaart?

In deze gids lijsten we de dingen op die je best niet over het hoofd ziet. We geven je tips en contacten die je kunnen helpen om je zaak tijdens en na je herstel zo goed mogelijk te laten draaien. Samen met het doorzettingsvermogen dat zo eigen is aan zelfstandige ondernemers, is veel mogelijk.

Hello Pink Monday!

The logo consists of the text 'Hello Pink Monday!' in a white, sans-serif font, arranged in four lines. The text is centered within a pink square that is tilted slightly to the right.

Wat nu?

DE DIAGNOSE: BORSTKANKER.

Je kent de diagnose en je hebt al een vermoeden van hoe de behandeling zal verlopen. Maar wat zijn de gevolgen op professioneel vlak?

DE ANGST VOOR HET VERLIES.

Een onderzoek van eind 2016 door UNIZO (Unie van zelfstandige ondernemers) en haar Franstalige tegenhanger UCM (Union des Classes Moyennes) laat er geen twijfel over bestaan. Prioriteit nummer één van een zelfstandige die ziek wordt, is zo snel mogelijk weer aan de slag gaan. Of zelfs: op een rustiger tempo blijven doorwerken tijdens de behandeling.

Als arbeidsongeschikte zelfstandige loop je een reëel risico dat je – zodra je gezond en wel het werk hervat – maar een (klein) deel van je klanten terugwint. Resultaat: 85 % van de zelfstandigen die via de enquête van UNIZO en UCM werden ondervraagd, geven aan dat ze het ziektebriefje NIET zouden volgen ... Zowel om financiële redenen als uit vrees dat ze hun klanten, die ze door de jaren heen voor zich wonnen, verliezen aan de concurrentie.

HET EVENWICHT VINDEN.

Het medisch verdict is gevallen en je moet je werk deel- of voltijds stopzetten. Is het in jouw specifieke geval mogelijk om je werk op een wat lager pitje te zetten? Welke verdere gevolgen heeft dat allemaal? Hoe lang zal je dit moeten volhouden en red jij het met een lager inkomen?

Het valt niet mee om hier allemaal over na te denken als je amper de diagnose al een plek kon geven. Zowel jij als je omgeving worstelen waarschijnlijk nog met het vatten van de omvang van het probleem. Toch is snel en efficiënt uitzoeken hoe jij goed voor jezelf én voor je zaak kan zorgen nu een must.

"Als ik mijn activiteiten zes tot acht maanden onderbreek, zoals mijn oncoloog me eigenlijk aanraadt, weet ik bijna zeker dat ik de meeste van mijn klanten niet terugzie. Er zijn gewoon te veel goede dierenartsen in de streek."

Enkele tips.

- Vraag raad aan je ziekenfonds.
- Neem een kijkje op de website van het RIZIV.
- Praat met je boekhouder.
- Zoek via je netwerk zelfstandigen uit jouw sector die hetzelfde meemaakten en die hun oplossingen willen delen met jou.
- Spreek ook met je huisarts. Hij of zij is misschien wel de meest geschikte persoon om samen met jou uit te zoeken wat je lichamelijk en geestelijk wel of niet aankan.
- Durf aankloppen bij vrienden en familie. Na jou zijn zij de eersten die getroffen worden door dit moeilijke nieuws ... Samen staan jullie sterker.

Neem daarna een beslissing en besef dat die altijd omkeerbaar is. Afhankelijk van hoe je gezondheid en situatie evolueren, kan je altijd op je beslissing terugkomen.

Eén op vier ...

Elke Van Hoof is professor aan de VUB. In opdracht van de Stichting tegen Kanker voerde ze onderzoek naar zelfstandigen en kanker. Uit die studie blijkt dat van de 852.670 zelfstandigen (cijfers van 2014) die België telt, één vrouw op de vier en één man op de drie voor zijn of haar 75^e verjaardag kanker krijgt ...

Zelfstandigen hervatten het werk sneller dan loontrekkenden, maar hebben ook meer kans dat ze kort daarna gedwongen het werk weer moeten neerleggen. Ze hervallen, of moeten gas terugnemen nadat ze te veel hooi op hun vork namen.

De financiële uitdaging.

Binnen ons sociale zekerheidsstelsel is de dekking voor zelfstandigen beperkter dan die voor loontrekkenden. Zelfstandigen vallen vaak op het absolute minimum terug. Gelukkig worden sinds 1 juli 2019 de arbeidsongeschiktheidsuitkeringen vanaf de eerste dag van arbeidsongeschiktheid aan de zelfstandige toegekend op voorwaarde dat de arbeidsongeschiktheid minstens acht dagen duurt.

Daarnaast is maar één op twee zelfstandigen verzekerd voor gewaarborgd inkomen. De maatschappelijke solidariteit naar zelfstandigen toe is dus beperkt, en de privé-initiatieven om dit te compenseren zijn nog niet genoeg gekend.

Maak gebruik van je loopbaancheques.

Vraag je je af hoe je ondanks je ziekte verder aan je loopbaan kan timmeren of hoe je ze een nieuwe, meer haalbare wending kan geven? Zelfstandigen die wonen en werken in Vlaanderen of het Brussels Hoofdstedelijk Gewest kunnen loopbaancheques bestellen bij de VDAB (Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding).

Als je aan alle voorwaarden voldoet, heb je recht op een pakket van zeven uur loopbaanbegeleiding. Dankzij de loopbaancheques betaal je slechts 40 euro voor 4 uur loopbaanbegeleiding.

Info: VDAB, **0800 30 700** (alle werkdagen van 8 tot 19 uur)
of online: **www.vdab.be**.

Hoe pak je het aan?

JE BEHANDELING EN JE WERK COMBINEREN.

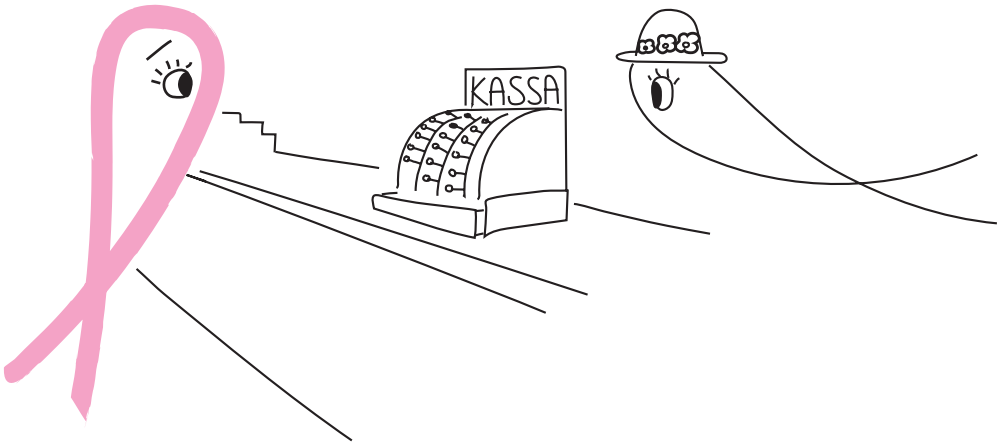
Volg je het advies om je werk neer te leggen, zodat je je volledig op je genezing kan concentreren?

Overweeg je om door te gaan met bepaalde activiteiten tijdens je arbeidsongeschiktheid?

Of wil je ze pas hervatten eens je zeker weet dat je de chemo of bestraling goed verdraagt?

Zie je mogelijkheden om je te laten vervangen?

Bij elk van deze opties horen andere administratieve maatregelen.



PRAAT EROVER.

Wat je ook beslist, onthoud goed deze basisregel: PRAAT EROVER. Kanker is in veel gevallen geen taboe meer en kan bij naam genoemd worden. Hoe eerlijker en opener jij bent met je vennoten, personeel en klanten, hoe groter de kans dat je vervelende situaties beperkt.

- Spreek vanuit je eigen ervaring, vanuit je hart en buik.
- Vertel wat je beslissing is en wat daarvan de gevolgen zijn.
- Geef uitleg over je plannen: volledig tijdelijke onderbreking, gedeeltelijk tijdelijke onderbreking of vervanging, de datum waarop je weer aan de slag kan enzovoort.

Het zal je verbazen hoeveel begrip je krijgt.

Ik stop met werken.

Om als arbeidsongeschikt te worden erkend, moet je **je ziekenfonds verwittigen van je arbeidsongeschiktheid**:

- binnen de 7 kalenderdagen volgend op de dag van aanvang van deze arbeidsongeschiktheid,
- door middel van een getuigschrift van arbeidsongeschiktheid (dat je kan vragen bij je ziekenfonds of downloaden op de website van je ziekenfonds),
- dat je invult in overleg met je behandelende arts (een luik voor jou en een luik voor je behandelend arts),
- en bezorgt aan de adviserende arts van je ziekenfonds: stuur het op per post (poststempel geldt als bewijs) of geef het af in het ziekenfondskantoor en vraag een ontvangstbewijs. Vermeld op de enveloppe: 'Aangifte arbeidsongeschiktheid'.

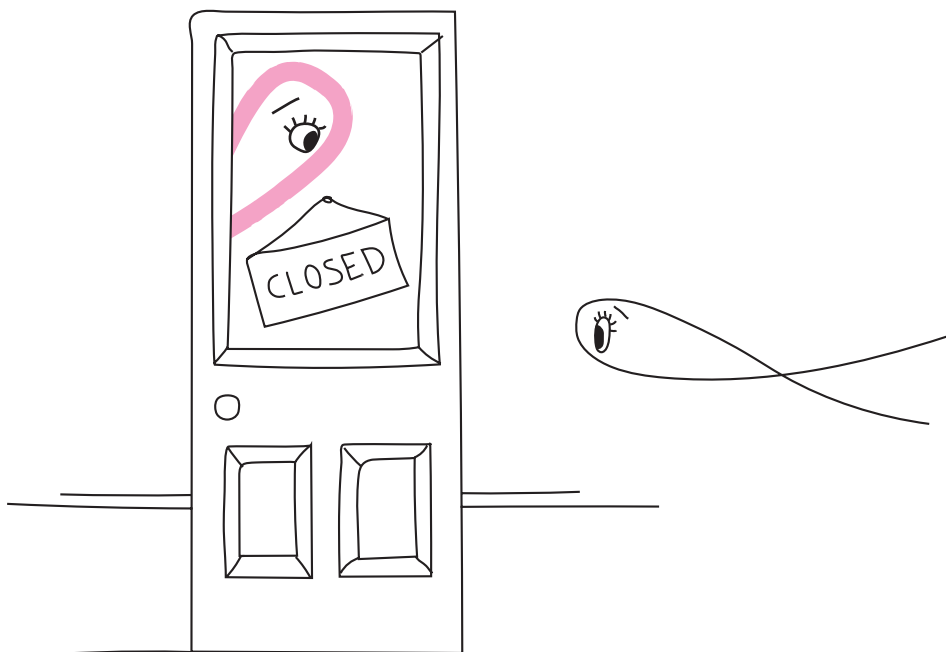
Opgelet! Op het getuigschrift dat je behandelende arts invulde, staan de begin- en einddatum van je arbeidsongeschiktheid. De adviserende arts kan die einddatum stilzwijgend aanvaarden (je krijgt dan een schriftelijke bevestiging) of je oproepen voor een medische controle. Het is belangrijk om je behandelend arts zo snel mogelijk het getuigschrift te laten invullen. De adviserend arts kan namelijk de arbeidsongeschiktheid ten vroegste erkennen vanaf de dag van de ondertekening van het getuigschrift door de behandelend arts.

Om een vergoeding te krijgen moet je voldoen aan de voorwaarden van de wachttijd en erkend zijn als arbeidsongeschikt.

Hoeveel bedraagt mijn uitkering?

Tijdens het eerste jaar heb je recht op een forfaitaire uitkering die varieert volgens je gezinssituatie en die berekend wordt volgens een zesdaagweekregeling.

- Een zelfstandige met gezinslast ontvangt momenteel 62,08 euro bruto per dag voor een 6-dagenweekregeling.
- Als alleenstaande krijg je 49,68 euro bruto per dag.
- Als samenwonende is er 38,10 euro bruto per dag beschikbaar.



Goed om te weten!

Als zelfstandige in arbeidsongeschiktheid kan je een gelijkstelling wegens ziekte aanvragen bij je socialeverzekeringsfonds of bij het Rijksinstituut voor de Sociale Verzekeringen der Zelfstandigen (RSVZ). Bij goedkeuring wordt je ziekteperiode gratis gelijkgesteld aan een periode met beroepsactiviteit. Dat houdt in dat je je recht op kinderbijslagen, ziekteverzekering en pensioen behoudt zonder dat je sociale bijdragen hoeft te betalen.

Ik stop met werken ... Maar niet helemaal.

Als zelfstandige val je als alleenstaande terug op om en bij de 1100 euro voor een volledige maand arbeidsongeschiktheid. Dat is helaas te weinig om rond te komen.

Gelukkig zijn er manieren om jezelf financieel te beschermen.

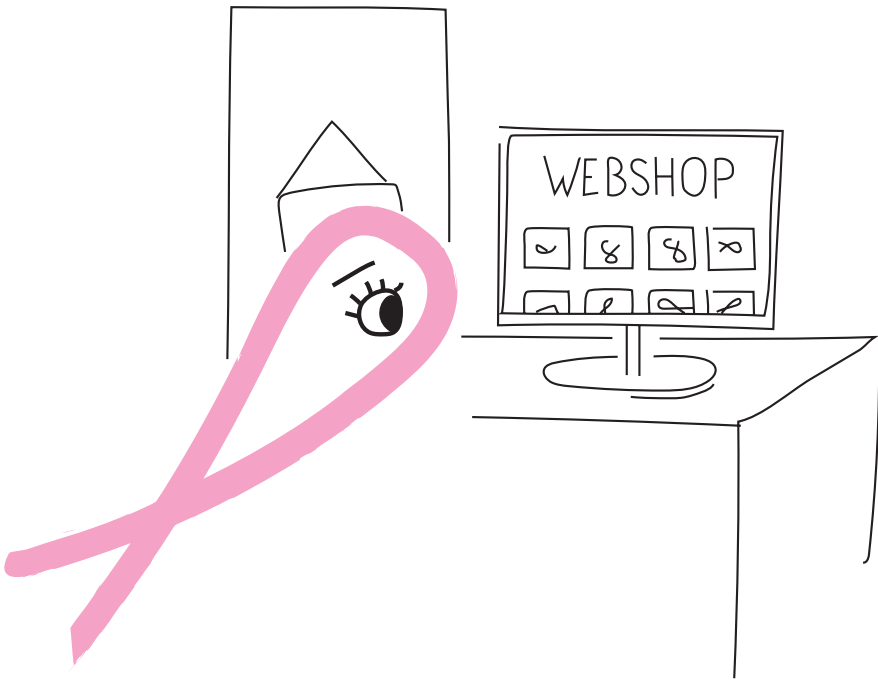
- Indien je, zoals 1 op 2 zelfstandigen, een verzekering gewaarborgd inkomen hebt afgesloten bij een privé-verzekeraar, dan is het uiteraard het moment om hierop beroep te doen.
- Combineer - als je hiertoe in staat bent - een gedeelte van het werk met je genezingsproces en de behandelingen, met behoud van je uitkering.

Voor optie twee lenen sommige beroepen zich beter dan andere. Zo zou een zelfstandige vertaalster een tijdje alleen maar kleinere, mooi afgebakende opdrachten kunnen aanvaarden en krappe deadlines mijden. Wie een winkel uitbaat met een eigen webshop, kan in een eerste fase de winkel sluiten maar online verderdoen. Zo blijven de klanten tevreden, zonder dat de uitbaatster die herstellende is urenlang achter de toonbank hoeft te staan.

Met een gerust hart aan de slag blijven, op een lager tempo.

Zulke regelingen zijn mogelijk zonder wachttijd, vanaf de dag dat je arbeidsongeschiktheid wordt erkend door de adviserende arts van je ziekenfonds. Heb je voorafgaandelijk zijn of haar goedkeuring gekregen? Dan wordt er niet geraakt aan je arbeidsongeschiktheidsuitkering, hoeveel het toegelaten werk ook opbrengt.

Vanaf dag één van de zevende maand wordt je uitkering wel met 10% verlaagd. Maar tegen dan heb je misschien al plannen om het werk volledig te hervatten.



De grote informatiepuzzel.

Heb je moeite om alle info te verzamelen om de juiste beslissing te nemen? Begrijpelijk. Onderzoekers aan de VUB stelden ook de 'enorme fragmentatie van de beschikbare informatie' vast ... Zie je door de bomen het bos niet meer, zelfs niet na het lezen van deze gids? De kans is groot dat jouw ziekenfonds een eigen brochure heeft over arbeidsongeschiktheid voor zelfstandigen. Vraag ernaar.

Ik stop met werken en ik laat me vervangen.

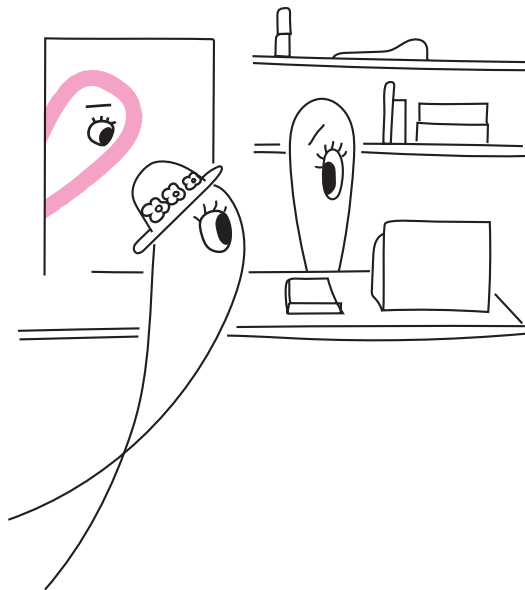
Onder andere veel dokters en dierenartsen kiezen voor deze optie. Bij langdurige arbeidsongeschiktheid schakelen ze (jonge) collega's in die nog geen eigen kabinet hebben en die deze kans met beide handen grijpen om ervaring op te doen. Ook handelaars en kleine ondernemers gaan vaak voor deze formule. Vaak komt de tijdelijke vervanger via hun eigen netwerk.

Vraag goede raad voor je vervangplan.

Praat met collega's met wie je het goed kan vinden en die zelf al eens een vervanger inschakelden wegens ziekte, zwangerschap of omdat ze op vakantie vertrokken.

Informeer bij je beroepsorganisatie, of bij de vereniging van handelaars, bedrijven en vrije beroepen van je gemeente. De kans is groot dat zij je enkele namen van geïnteresseerden kunnen geven.

Raadpleeg het register van vervangende ondernemers van de FOD Economie, rechtstreeks of via een ondernemingsloket. De database is nog niet zo uitgebreid, maar je weet maar nooit. Je vindt op de site ook een voorbeeld van een vervangingsovereenkomst.

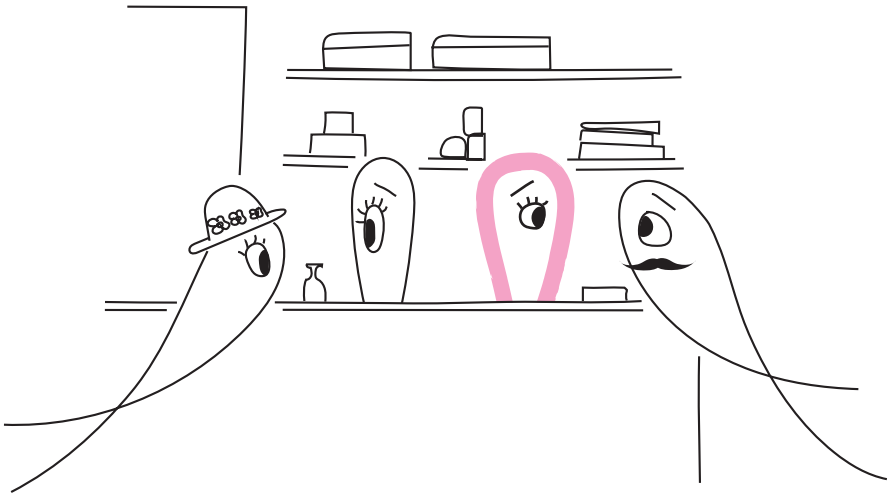


Ik stop niet met werken ... Ik werf aan.

Je hebt vast al eens overwogen om iemand aan te werven, al was het maar om zelf op woensdagnamiddag tijd met de kinderen door te brengen, een boodschap te doen zonder een bordje 'Zo terug!' aan de deur te hoeven hangen, niet constant van je werk gehouden te worden door de telefoon ...

Dit is niet het ideale moment om deze sprong te wagen ... of net wel?

Opgelet! Ga bij een aanwerving niet over één nacht ijs. Zeker niet als het de eerste keer is. Maak het jezelf makkelijk: sluit je aan bij een sociaal secretariaat. Dat maakt een gratis simulatie van al je kosten als werkgever, neemt de administratieve taken van je over en stort tijdig het loon van je nieuwe collega. De contactgegevens van de Unie van Erkende Sociale Secretariaten vind je op pagina 20.



“Ik had nog niemand in dienst. Mijn kapsalon, da’s mijn kind. Dat wilde ik niet delen. Maar toen ik de diagnose hoorde, besepte ik al snel dat ik het wat kalmer aan zou moeten doen. Een vriendin van mij, die net als ik kapster is, raadde me een meisje aan dat nog bij haar in de leer was geweest. Ik legde eerlijk uit hoe de vork aan de steel zat. Dankzij haar kon ik mijn salon openhouden terwijl ik chemo kreeg. Nu gaat alles prima met me, maar de klok terugdraaien? Geen sprake van. Ik kan niet meer zonder haar.”

Ik stop niet met werken ... En daarmee basta!

Blijven doorwerken. Het is niet onmogelijk, anderen hebben het je al voorgedaan. Maar veel hangt af van de sector waarin je actief bent.

Ook de omstandigheden waarin je je beroep uitoefent tellen mee. Heb je een collega die voor je kan inspringen wanneer je afwezig bent of te weinig fut hebt?

Daarnaast bepalen de aard en duur van de behandelingen wat lukt en wat niet. Een chirurgische ingreep met maar een paar weken bestraling is misschien minder ingrijpend dan een therapie waarbij je maanden aan een stuk chemo krijgt.

Hak de knoop niet te snel door.

PRAAT EROVER ...

... met jezelf

Jij bent zelfstandige, en dus heel waarschijnlijk een moedige en volhardende vrouw. Maar een superheldin ben je niet. Je staat enorm onder druk door je behandelingen en door het werk. Je zal je dus nog beter moeten organiseren. En dat terwijl je, of je het nu wil of niet, sneller moe wordt en minder flexibel bent. Je cijfert jezelf weg in een periode waarin het juist extreem belangrijk is om tijd voor jezelf te nemen. Is het een goed plan om die uitdaging aan te gaan en ben je er klaar voor?

... met je oncoloog

Hij of zij alleen kan je informeren over het verloop van je behandeling en over de mogelijke neveneffecten van je chemo of bestraling.

... met je huisarts

Als je ondanks de uitleg van je oncoloog niet weet of je de gevolgen van je behandeling op je dagelijkse leven goed inschat, kan je een afspraak maken met je huisarts. Die zal duidelijkheid scheppen, en op basis van zijn of haar kennis van jouw persoonlijkheid en karakter samen met jou de balans opmaken. Zonder rond de pot te draaien.

“Toen ik de diagnose te horen kreeg, had ik nog maar net mijn kabinet geopend. Een jaar niet werken was geen optie. Maar met drie kinderen, twijfelde ik of ik alles wel kon combineren. Mijn moeder, die onlangs met pensioen ging, nam de touwtjes in handen. Ze deed alles, zonder mij buitenspel te zetten. Voor mijn kinderen en voor mijn man was het een droom. En mama en ik zijn nog nooit zo close geweest!”

... met je familie en vrienden

Blijf je werken tijdens je genezingsproces, dan wil je 's avonds wanneer je thuiskomt waarschijnlijk maar één ding: je schoenen uitdoen en in de zetel neerploffen. Je zal niet veel tijd of energie hebben voor je partner en/of kinderen. Kunnen zij zich daarbij neerleggen? Hebben ze het begrip en het geduld? Willen ze jouw rol in het gezin overnemen? Heb je het budget om twee dagen in plaats van één dag per week een poetshulp te laten komen, om af en toe eten voor het hele gezin te bestellen of om iemand te betalen om jouw boodschappen te doen? Zou het verstandig zijn om op het voorstel van je moeder, tante, zus of vriendin in te gaan die tijdelijk bij jou wil intrekken om een handje te helpen tijdens je behandeling? Heel lief en het komt super van pas, maar ben je bereid om er een deel van je privacy voor op te geven?

... met je collega's, partners en werknemers

De realiteit is dat je niet helemaal jezelf zal zijn. Sommige momenten kan je de wereld aan, andere momenten ben je zo moe dat zelfs de simpelste taken lastig zijn. Je hebt met andere woorden je collega's nodig, en waarschijnlijk veel meer dan je vandaag denkt. Daarom moet je hen je situatie duidelijk uitleggen en zeker weten dat ze bereid zijn om jou te steunen.



Enkele nuttige adressen.

- Het RIZIV (Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering) is de openbare instelling voor sociale zekerheid, waar je terecht kan voor vragen over uitkeringen, arbeidsongeschiktheid en socio-professionele herintegratie: www.riziv.fgov.be. Ook het ziekenfonds geeft je daar de nodige informatie over.
- Het RSVZ (Rijksinstituut voor de Sociale Verzekeringen der Zelfstandigen) beschermt het sociaal statuut van zelfstandige ondernemers: www.rsvz.be.
- Om het register van vervangende ondernemers in te kijken, surf je naar de website van de FOD Economie: <https://economie.fgov.be/nl/themes/ondernemingen/een-onderneming-beheren-en/register-van-vervangende>. Je vindt er ook de lijst van erkende ondernemingsloketten en een model van de vervangingsovereenkomst.
- Ben je op zoek naar een sociaal secretariaat, bezoek dan de website van de Unie van erkende Sociale Secretariaten en neem de ledenlijst door: www.uss.be.
- Tegenwoordig kan je ook eenvoudig professionele administratieve freelancehulp inschakelen voor een korte of lange periode voor je zaak. Zoek online of informeer bij een coworkingcollectief in je buurt, bv: via <https://bardoffice.eu/>.
- De VDAB maakt je graag wegwijs in trajectbegeleiding en het aanvragen van loopbaancheques: <https://www.vdab.be/loopbaanbegeleiding>.
- Welke problemen je ook hebt (administratieve, familiale, financiële, ...), je kan je altijd richten tot de sociale diensten van je ziekenfonds of tot het OCMW van je gemeente.



Hello
Pink
Monday!

Pink Monday is daar!

Je hebt je hele chemo- en/of bestralingskuur achter de rug.

Of je nu het werk volledig, gedeeltelijk of niet hebt neergelegd, je snakt ongetwijfeld naar een 'normaal' leven. Maar je stelt alles in vraag.

Op de volgende pagina's zetten we een aantal opties om het werk te hervatten op een rijtje. Maar alleen jij kan de knoop doorhakken. Ga je op hetzelfde elan door of wil je het toch iets rustiger aan doen? Neem de tijd om goed te overwegen, je te informeren, erover te praten.

Wij duimen dat jouw Pink Monday de eerste dag mag zijn van een al even rooskleurige toekomst.

Hello Pink Monday!

Back to work.

HOE OPNIEUW AAN DE SLAG GAAN?

Ik ben niet gestopt met werken, dus waarom zou ik nu alsnog niet een break nemen?

Gewoon een paar dagen. Om op adem te komen. Om te vieren. Om wat frisse lucht op te snuiven. Om een mooie traditie van minivakanties te beginnen.

Ik ben gestopt met werken, maar wil nog voor het einde van mijn periode van arbeidsongeschiktheid het werk hervatten.

Je bevindt je in dezelfde situatie als iemand die 'stopt met werken ... maar niet helemaal' (zie pagina 12). Met andere woorden, je moet in de eerste plaats contact opnemen met de adviserende arts van je ziekenfonds die bekijkt welk werk je mag doen. Opgelet! Begin zeker niet weer te werken, zelfs niet op een rustiger tempo, zonder zijn of haar goedkeuring.

Ter herinnering: van dag één van het toegelaten werk tot het einde van de zesde maand wordt je uitkering niet verminderd. Vanaf dag één van de zevende maand gaat er 10 % af.

Ik ben gestopt met werken en hervat het werk aan het einde van mijn periode van arbeidsongeschiktheid.

Je hebt hier uiteraard geen goedkeuring voor nodig. Wel moet je het formulier 'Kennissegeving van arbeidshervatting' indienen. Verkrijgbaar bij je ziekenfonds en ingevuld terug te bezorgen aan je ziekenfonds binnen de twee dagen na het einde van je arbeidsongeschiktheid.

“Acht maanden lang zei ik tegen mezelf: ik ga anders leven. En dan voelde ik me na mijn behandeling zo wereldvreemd. Iedereen belde om me proficiat te wensen. Maar ik, ik voelde me aan mijn lot overgelaten. Uiteindelijk ben ik er toch doorgekomen. Ik blijf niet bij de pakken zitten, ik leef mijn leven nú!”

Da's allemaal goed en wel. Maar hoe gaat het nu met jou?

EERLIJK, JE VOELT JE EEN BEETJE RAAR.

Je bent sneller uitgeput – ja, zelfs jij die op je tanden beet en niet stopte met werken ... De reden daarvoor is dat het einde van je behandeling en dus het einde van je fysieke strijd tegen de ziekte een soort van mentale decompressie meebrengt. Vergelijk het met de dag na een lange en moeilijke examenreeks.

Je weet even geen blijf met jezelf, je kan nog niet geloven dat het voorbij is, je voelt je misschien zelfs licht ontstemd. Je familie en vrienden zijn eindelijk gerustgesteld en zoeken je minder vaak op. Je collega's durven al eens de wenkbrauwen fronsen wanneer je ze voor de zoveelste keer om hulp vraagt. Klanten die je situatie kennen reageren eerst opgetogen op het heuglijke nieuws, maar gaan dan al snel weer over tot de orde van de dag. En jij ... Tja, jij voelt je verloren en miserabel.

PLUK DE DAG, DA'S EEN STEVIGE EN BEVRIJDENDE BASIS VOOR JE LEVENSHOUDING.

Voor een zelfstandige die altijd aan de toekomst denkt, voelt dat als opnieuw geboren worden. Probeer het uit, je zal verbaasd zijn over wat het met je doet.

Enkele vragen die je jezelf best stelt.

Wat verplicht mij om verder te doen zoals vroeger?

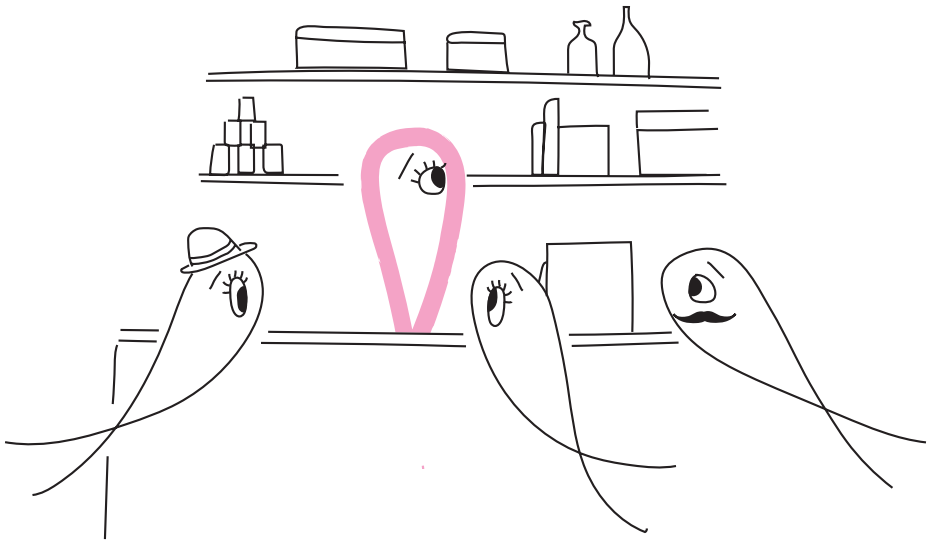
Niets! Aarzel niet om je dagen te plannen volgens hoe jij je voelt. Vind je het lastiger om voor dag en dauw op te staan? Doe je winkel een uurtje later open of verlaat het uur vanaf wanneer je bereikbaar bent voor je klanten. Zijn je batterijen vaak leeg in de vroege namiddag? Neem een langere middagpauze zodat je nog een dutje kan doen. Ben je 's avonds helemaal uitgeput? Stop vroeger. Het is niet nodig dat je tot 19 uur paraat blijft. En als daar protest op komt, vertel je gewoon de waarheid. Mensen die geen begrip kunnen opbrengen maken sowieso plaats voor anderen die dat wel kunnen ...

Hoe maak ik overdag tijd voor mezelf?

Dat is heel eenvoudig: denk eraan en doe het. Zo plant kapster Mieke in overleg met haar collega haar afspraken zo dat ze in de voormiddag een halfuur vrij heeft om een cappuccino te drinken in het café op de hoek. "Het is niet zozeer dat café, wel de stamgasten. Die zien me graag komen. Daar krijg ik het warm van en dan keer ik met nieuwe energie naar het kapsalon terug."

Waarom sporten als ik daar een hekel aan heb?

Omdat lichaamsbeweging je helpt om je batterijen weer op te laden. Het maakt je hoofd leeg en versterkt je immuunsysteem. Maar niets dwingt je om 'klassiek te sporten'. Doe wat je graag doet, dan hou je het ook met plezier vol en kom je misschien nog leuke gelijkgezinden tegen. Sluit je aan bij een wandelclub, ga paardrijden, tai chi of oosterse dans doen, of ervaar de heilzame werking van aquabiking. Er zijn eindeloos veel manieren om gezond te bewegen en er pret aan te hebben.



Hoe leg ik uit dat genezen zijn van kanker en er graag over praten niet per se samengaan?

Vroeger viel er een discrete, soms zelfs pijnlijke stilte als 'de ziekte' ter sprake kwam. Het verschil met vandaag kan niet groter zijn. De andere mama's aan de schoolpoort, de dienstverster in je favoriete pizzeria, je klanten, je collega's, iedereen vraagt hoe het met je gaat. Vaak volgt meteen een verhaal à la: "Mijn schoonzus was bijlange niet zo moedig als jij: na haar kanker nam ze een sabbatjaar voor ze weer aan het werk ging. En het ergst van al, ze heeft er niet van genoten: hele dagen weende ze!" Enzoverder, enzovoort. Je bent niet verplicht om die dingen aan te horen. Of om telkens weer dezelfde vragen over je gezondheid te beantwoorden. Hoe goed ze ook bedoeld zijn. Geef jouw grenzen en wensen aan, vriendelijk maar vastberaden.

Stel dat ik nood heb om erover te praten, is dat dan een teken van zwakte?

Natuurlijk niet. Kies wel voor een manier waar jij echt iets aan hebt. Je kan bv.:

- je hart luchten bij vrienden en/of familie
- hulp invoeren van een psycholoog
- bij een praatgroep van de Stichting tegen Kanker gaan
- de praat- en luistermomenten van Naboram vzw bijwonen
- deelnemen aan activiteiten van Borstkanker Vlaanderen vzw
- je verdiepen in mindfulness, yoga of sofrologie
nog iets helemaal anders doen ...

Alles wat je helpt om weer baas te worden over je eigen fysieke, mentale en emotionele gezondheid is mooi meegenomen.

Alles kan beter.

Alles kan beter. Dat gevoel heb je vast bij de manier waarop de hele problematiek rond zelfstandigen met kanker in ons land wordt aangepakt. En gelijk heb je. Het systeem is duidelijk minder gunstig voor zelfstandigen dan voor loontrekkenden of ambtenaren.

Gelukkig zijn UNIZO en UCM niet te beroerd om dat aan te kaarten. Beide organisaties moesten dan ook geen twee keer nadenken voor ze de betreffende ministers hun onderzoek opstuurden. Met daarbij een aantal tips waarop de overheid kan bouwen, om in een hopelijk nabije toekomst de grote zorgen van zelfstandigen rond arbeidsongeschiktheid en een (snelle) werkhervatting weg te nemen.

Dit zijn de voorstellen.

- **Invoering van halftijds verlof wegens ziekte**, zodat de zelfstandige het iets kalmer aan kan doen en toch een halve arbeidsongeschiktheidsuitkering krijgt.
- **De creatie van een 'gezondheidsboekje' voor de zelfstandige**, zodat die kan investeren in preventie van kanker. En in geval van arbeidsongeschiktheid, in haar eigen re-integratie, bijvoorbeeld door een coach in te schakelen.
- **Opname van het evenredigheidsbeginsel**: het systeem van proportionele uitkeringen, dat vandaag enkel voor werknemers geldt, moet uitgebreid worden naar zelfstandigen, waarbij de huidige forfaits blijven bestaan als minima.

Bronnen

- Het onderzoek 'Ziekte- en invaliditeitsuitkeringen voor zelfstandigen: bestaande regeling en gevraagde aanpassingen' van UCM kan je downloaden op de site van UNIZO: www.unizo.be. Je kan er ook online vragen stellen. Of bel de ondernemerslijn op 0800 20 750.
- In opdracht van de Stichting tegen Kanker en RIZIV voert prof. Dr. Elke Van Hoof (VUB) momenteel een **grootschalig onderzoek naar de impact van kanker op zelfstandigen**. De onderzoekers zoeken getuigenissen, omdat er momenteel maar weinig bruikbare gegevens over het leven van zelfstandigen met kanker voorhanden zijn. Zonder duidelijk beeld van de situatie kan men onmogelijk doeltreffend en wetenschappelijk ondersteund advies geven om de situatie te verbeteren. **Als jij je verhaal kwijt wil, surf dan naar de website van de Stichting: www.kanker.be > Home > Nieuws en pers > Maandag 20 maart 2017 > Onderzoek: welke impact heeft kanker op zelfstandigen?**
- Naboram vzw is een vereniging die vrouwen met borstkanker en vrouwen die de ziekte overwonnen helpt en steunt. Ze organiseert geregeld praat- en luistermomenten voor lotgenoten. Info: www.naboram.be.
- Borstkanker Vlaanderen vzw promoot het belang van lotgenotencontact, organiseert collectieve activiteiten voor borstkankerverenigingen en hun achterban, en verdedigt de belangen van borstkankerpatiënten. Alle info op www.borstkanker-vlaanderen.be
- Wil je bij een praatgroep? Surf naar de site van de Stichting tegen Kanker, www.kanker.be > Home > Patiëntenhulp > Emotionele steun. Op diezelfde pagina staat een link naar de adressengids van psychologen, voor als je op consultatie wil bij iemand die gespecialiseerd is in oncologie.

Fijne Pink Monday!

Colofon:

Deze brochure is een initiatief van het RIZIV, het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering en Pink Ribbon, mede mogelijk gemaakt dankzij de steun van Unizo.

Achter de naam 'UNIZO' staan zo'n 110.000 ondernemers en heel wat gemotiveerde medewerkers. Stuk voor stuk ten dienste van ondernemers en het ondernemerschap. Als ondernemer kan je altijd bij Unizo terecht: of je nu zelfstandige, vrij beroeper of kmo-bedrijfsleider bent.

Enkele jaren geleden sloegen Pink Ribbon en Unizo de handen in elkaar voor het Pink Monday-project. Samen ontwikkelden ze een brochure gericht aan zelfstandige borstkankerpatiënten, die uitgroeide tot een tool vol tips and tricks over de terugkeer naar het werk na langdurige afwezigheid.

De aanbevelingen uit deze brochure komen ook voort uit de resultaten van de volgende studies:

- "Project zelfstandigen en kanker: hoe beleven personen met een statuut van de zelfstandigen de herinschakeling na kanker", een studie van prof. Elke Van Hoof
- " De ziekte en invaliditeitsuitkering bij zelfstandigen: de huidige praktijk en vragen van de zelfstandigen tot aanpassing", een studie door UCM/Unizo in opdracht van het RIZIV

Pink Monday is een bron van kracht en collegialiteit voor iedereen die na borstkanker opnieuw aan het werk gaat.