



# ZZP met IBD: hoe combineert u dat?

U hebt IBD maar kunt en wilt nog werken. Misschien niet fulltime en wel met flexibele uren. Dan kunt u ervoor kiezen om aan de slag te gaan als ZZP'er, oftewel zelfstandige zonder personeel. Dat klinkt aantrekkelijk, u bent uw eigen baas en kunt zelf uw uren indelen. Maar waar moet u nu op letten en hoe is het echt om met een chronische ziekte voor uzelf te beginnen? Crohniek sprak met drie ervaringsdeskundigen.

## Graag werken maar met grenzen

Selma Cool (44) komt via de modevakschool en de kunstacademie in de mode terecht en werkt eind jaren negentig als floormanagement in een winkel bij een grote modeketen als de ziekte van Crohn toeslaat. Ze maakt er officieel 40, maar vaak ook 60 uur per week en dat is niet vol te houden. Al snel zit ze thuis maar dat is ook niets voor haar. Bij haar eerste herkeuring in 2004 na een darmoperatie wil ze graag weer aan het werk, maar ze wordt door de keuringsarts afgeremd, hij wil haar maar gedeeltelijk goedkeuren.

'Dan worden je arbeidsperspectieven wel even heel anders. De mode is gewoon heel zwaar lichamelijk werk dus ik wist wel: dat wordt hem niet', vertelt ze.

'Toen dacht ik, ik kan beter voor mezelf beginnen en ben een re-integratietraject ingegaan van UWV.' Vanaf 2007 is Selma volledig ZZP'er en

runt haar bedrijfje Styling-Centraal. Ze verzorgt interieurstyling, eventstyling (denk aan de aankleding van feesten en trouwerijen) en fotostyling vanuit haar huis in de kop van Noord Holland. 'Het is gewoon ideaal, voor jezelf werken. Ik kan volledig mijn eigen tijd indelen', zegt ze. 'Maar je moet wel goed op je eigen grenzen letten.'

Dat merkt ook Satu Siiskonen (41). De van oorsprong Finse Satu Siiskonen, woont en werkt sinds 2001 in Nederland. 'Ik ben nu nog aan het zoeken, hoeveel kan ik als zpp'er. Je kunt je schema niet helemaal volplannen want dan heb je geen ruimte om slechte dagen op te vragen', zegt ze. Ook Satu, die colitis ulcerosa heeft en nu een pouch heeft, kwam vanuit een uitkerings situatie. Ze wilde graag werken maar niet fulltime en het moest ook nog eens heel flexibel zijn. Vanuit UWV kon ze aan de slag met de startersregeling en ze doet nu projectmanagement, het liefst in de medische wereld. Want daar komt haar kennis als afgestudeerd apotheker en epidemioloog en ervaringsdeskundigheid als patiënt maximaal tot zijn recht.



**SELMA COOL**



**SATU SIISKONEN**

‘Ik denk dat ik door de startersregeling sneller durfde, dan heb je de veiligheid om terug te gaan’, zegt ze. ‘Ik vind het heel fijn dat ik het zelf kan regelen en dingen op mijn eigen manier kan doen, in plaats van werken in een grote organisatie.’

### Checklist

Zowel Selma als Satu zijn heel tevreden met hun keuze om zelfstandig aan de slag te gaan. Maar wat zijn nou dingen waar u echt op moet letten als u overweegt zzp'er te worden?

Annemiek de Crom, die trainingen en coaching verzorgt voor mensen met een chronische ziekte die er over denken zzp'er te worden, waarschuwt dat zzp'er zijn meer is dan je eigen tijd kunnen indelen.

‘Als mensen bij mij komen en het indelen van de eigen tijd is de enige reden (om zzp'er te worden) dan adviseer ik om het vooral niet te doen’, zegt ze.

‘Naast je vak en het bijhouden ervan, komt er administratie bij, evenals acquisitie. En hoe ga je je tijd indelen? Je moet veel duidelijker voor jezelf hebben waar je grenzen liggen. Hoever kun je gaan, hoever wil je gaan? Wat doe je als je een mindere tijd hebt? Daar moet je allemaal over nadenken.’

Volgens Annemiek denken mensen vaak onterecht dat het lastig is om in loondienst hun eigen tijd in te delen. Werkgevers worden wel steeds flexibeler en is er meer mogelijk dan men denkt.



Als u toch vastbesloten bent om als zzp'er door te gaan, zijn dit de tips van Annemiek:

- Let goed op wat er allemaal bij komt kijken om een eigen onderneming te starten. U bent de directeur van uw zzp'schap, alle administratie die erbij komt kijken, de PR, de communicatie. Dit komt bovenop het uitoefenen van uw vak. U moet bedenken wat u zelf kunt doen en wat u uitbesteedt.
- Maak van te voren een reële inschatting hoeveel u zou kunnen verdienen. De investeringen in uw bedrijf gaan voor de baten uit. Het duurt even voordat een bedrijf bekendheid heeft. Bereken hoe hoog uw inkomen wordt als zzp'er want veel mensen met een chronische ziekte kunnen niet fulltime werken. Doet u het vanuit een uitkering of is het de enige manier om inkomen te genereren? Bedenk het worst-case-scenario en bedenk of u dat aankunt.
- Let op dat u wel moet voldoen aan het uren criterium van 1.225 uur per jaar. U moet dus ongeveer 25 uur per week aan uw bedrijf besteden als je aanspraak wil maken op zelfstandigenaftrek. Ziekte is geen verzachtende omstandigheid. Voor mensen die (aantoonbaar) gedeeltelijk arbeidsongeschikt zijn en hun bedrijf na 31 december 2006 zijn gestart geldt een lager uren criterium van 800 uur.
- Als u vanuit een uitkering voor het ondernemerschap kiest, komen er allerlei extra regels bij kijken die het wel ingewikkelder maken. Die zijn afhankelijk van het soort uitkering dat u krijgt, dus let goed op. U moet altijd goed documenteren welke afspraken er zijn gemaakt met de uitkeringsinstantie. Let op, uw uitkering wordt sowieso minder, informeer hiernaar bij uw uitkeringsinstantie.
- Doe het denkwerk vooraf. Vooral als u vanuit een uitkeringssituatie komt, hebt u vaak weinig tijd vanaf het moment dat u aangeeft zzp'er te willen worden, totdat alles op de rails moet staan. U kunt veel tijd winnen door alvast de basisvragen voor elke ondernemer door te lopen: Wat lever ik? Aan wie lever ik het? Welk probleem los ik op? U kunt ook alvast informeel marktonderzoek doen onder vrienden en bekenden.
- Realiseer u dat u ontzettend goed moet kunnen organiseren, maar ook uw focus houden. Wat doe u wel en wat laat u vallen?



ANNEMIEK DE CROM

## Goed plannen en lange deadlines

Als u eenmaal als zzp'er aan de slag bent is een van de belangrijkste tips van alledrie de ondernemers dat u goed moet omgaan met uw eigen energie.

'Ik zorg er altijd voor dat de deadline voor mijn opdrachtgever veel verder ligt dan mijn eigen deadline, zodat ik altijd ruimte heb als er iets gebeurt', zegt Annemiek, die zelf reuma heeft.

'Het is belangrijk te weten wat je kunt en hoe je ervan herstelt. En dan bedoel ik niet je grenzen stellen', zegt ze fel. 'Bij grenzen stellen bedoelen mensen hun uiterste grens en dan ben je eigenlijk al veel te laat.' Las altijd voldoende hersteltijd in, raadt Annemiek aan.

Ook Selma zorgt dat ze ruime deadlines heeft en de dag na een evenement of een fotoshoot zorgt ze dat ze niets te doen heeft. 'En de allerbeste tip die ik ooit van mijn re-inte-

gratiecoach heb gekregen is "neem een schoonmaakster". Dat heeft niets met het werk te maken, maar het scheelt enorm dat je thuis rustig zit', vertelt ze lachend.

## Wat vertelt u uw opdrachtgevers?

Voorop staat, u hoeft niets te vertellen over uw ziekte.

Maar in de praktijk zegt Satu het eigenlijk altijd bij projecten. 'Dan leg ik ook uit dat ik liever geen vaste dagen heb. Het is belangrijk dat mensen weten wat ze aan me hebben. Ik hecht aan openheid', vertelt ze.

Selma loopt er niet mee te koop, maar bij grote projecten laat ze het wel terloops vallen. 'Als er dan wat gebeurt heb ik het niet verzwegen', legt de styliste uit. Maar het blijft lastig vindt ze. 'Ik ben al in 2006 voor mezelf begonnen, maar er zijn nog steeds veel mensen in mijn werkomgeving die het niet weten, ik begin het nu een beetje te vertellen.' •

## VAR wordt modelovereenkomst

Er is veel te doen geweest over de overstap van VAR (Verklaring arbeidsrelatie) naar het gebruik van zogenaamde modelovereenkomsten voor zzp'ers sinds 1 mei dit jaar. Op deze manier wil de Belastingdienst controleren of zzp'ers wel echt zelfstandig zijn en of er geen sprake is van een verkapt dienstverband.

Op zich is dit een gunstige regeling voor zzp'ers. Onder de VAR was alleen de zzp'er verantwoordelijk voor een verkapt dienstverband. Nu wordt die verantwoordelijkheid gedeeld met de opdrachtgever. Als de Belastingdienst vindt dat een zzp'er toch in dienst was, is nu het ergste wat kan gebeuren dat uw opdrachtgever alsnog loonbelasting en premies moet afdragen, terwijl de zzp'er zijn werkuren voor die opdrachtgever niet mag meerekenen voor het urencriterium.

Als er onduidelijkheid kan ontstaan over het dienstverband, is het verstandig zo'n modelovereenkomst te sluiten maar het is niet verplicht. Vooral in situaties waar het duidelijk om een eenmalige klus gaat, is zo'n overeenkomst niet nodig. Op de website van de Belastingdienst kunt u een aantal voorbeelden downloaden. De Belastingdienst heeft ook aangekondigd om niet heel streng op te treden zolang zzp'ers nog moeten wennen aan het nieuwe regime.

### Nog een tip van Annemiek

Maak altijd een offerte en voeg altijd algemene voorwaarden bij, dan bent u namelijk een echt bedrijf.

## ERVARINGSDESKUNDIGEN



### Selma Cool

Bedrijf: StylingCentraal  
Website: [www.stylingcentraal.nl](http://www.stylingcentraal.nl)  
E-mail: [selma@stylingcentraal.nl](mailto:selma@stylingcentraal.nl)



### Annemiek de Crom

Bedrijf: Cirkel der Seizoenen - Trainingen en Coaching  
Website: [www.cirkelderseizoenen.com](http://www.cirkelderseizoenen.com)  
E-mail: [info@cirkelderseizoenen.com](mailto:info@cirkelderseizoenen.com)



### Satu Siiskonen

Bedrijf: SATU projects & advice  
Website: [www.satuprojects.nl](http://www.satuprojects.nl)  
E-mail: [info@satuprojects.nl](mailto:info@satuprojects.nl)