



Het coronavirus heeft een enorme impact op onze samenleving en economie. Covid-19 houdt ons al maanden in een wurggreep en het einde van de crisis is nog niet in zicht. Heel wat zelfstandige ondernemers verkeren door een verplichte sluiting of een terugval van hun activiteiten in ademnood. Een situatie die onvermijdelijk gevolgen heeft voor hun fysieke en mentale gezondheid. Experts waarschuwen voor een vloedgolf aan burn-outgevallen.

## Bent u als zelfstandig ondernemer gewapend tegen de financiële gevolgen van arbeidsongeschiktheid door burn-out?

## Welke impact heeft arbeidsongeschiktheid op uw inkomen?

Als zelfstandig ondernemer betaalt u heel wat socialezekerheidsbijdragen. Daardoor heeft u bij ziekte, ongeval, pensioen of overlijden recht op bepaalde uitkeringen. Hoewel het Belgisch socialezekerheidsstelsel tot de beste in Europa behoort, zijn de uitkeringen vaak niet hoog genoeg om uw levensstandaard te behouden. Hoe meer u verdient, hoe groter bovendien het verschil tussen uw loon en de uitkering die u bij arbeidsongeschiktheid ontvangt.

In het eerste jaar van uw arbeidsongeschiktheid heeft u na een wachttijd\* van 7 dagen recht op volgende **uitkeringen van het RIZIV**:

Bruto-uitkering voor een ...	per dag	per maand
zelfstandige met gezinslast	€ 62,08	€ 1.614,08
alleenstaande zelfstandige	€ 49,68	€ 1.291,68
samenwonende zelfstandige	€ 38,10	€ 990,60

De kans is groot dat deze bedragen veel lager liggen dan het loon dat u zichzelf normaal uitkeert. Het zal dan ook een grote inspanning vragen om uw levensstijl aan te passen aan uw nieuwe inkomen.

\*De wachttijd is de periode bij de aanvang van uw arbeidsongeschiktheid waarin u geen aanspraak kunt maken op een uitkering.

## Wat kunt u doen om uw levensstandaard te behouden als u tijdelijk of definitief niet meer kunt werken door gezondheidsproblemen?

Een **arbeidsongeschiktheidsverzekering** (verzekering gewaarborgd inkomen / omzetverzekering) biedt verschillende mogelijkheden om in een aanvullend inkomen (bovenop de RIZIV-uitkeringen) te voorzien. Bij uw keuze moet u verschillende aspecten in overweging nemen.

### *Gaat u voor een alleenstaand contract of voor een aanvulling op een bestaande verzekering?*

De premie voor een alleenstaand contract is vaak duurder dan de premie voor een aanvullende waarborg in een bestaand contract. Arbeidsongeschiktheid kan als **aanvullende waarborg** genomen worden binnen deze contracten:

- VAPZ (Vrij Aanvullend Pensioen Zelfstandigen)
- POZ (Pensioenovereenkomst voor Zelfstandigen zonder vennootschap)
- IPT (Individuele Pensioentoezegging voor de zelfstandige bedrijfsleider met een vennootschap)

Heeft u nog geen van deze verzekeringen lopen, leg dan zeker de verschillende opties naast elkaar. Wij kunnen u hier als makelaar in begeleiden.



### Tip: premievrijstelling

Bouwt u een aanvullend pensioen op via een pensioenverzekering? Dan is het nuttig om een verzekering **premievrijstelling** te overwegen. Zo'n verzekering garandeert de financiering van uw **pensioenverzekering**: u wordt tijdens uw arbeidsongeschiktheid vrijgesteld van premiebetaling, maar dankzij de verzekering wordt uw aanvullend pensioen in die periode toch verder opgebouwd.

## Is de uitkering een vast bedrag of zijn er ook andere opties mogelijk?

Wat de uitkering via uw verzekering gewaarborgd inkomen betreft zijn er drie mogelijkheden:

### 1. **Constante rente**

U legt bij het begin van het contract het bedrag vast dat u uitgekeerd wilt krijgen in geval van arbeidsongeschiktheid. Dat bedrag wordt niet geïndexeerd. U betaalt dus ook steeds dezelfde premie en ontvangt altijd dezelfde uitkering, of dat nu binnen 1 of 10 jaar is.

### 2. **Klimmende rente**

U legt bij het begin van het contract vast welk bedrag u uitgekeerd wilt krijgen bij arbeidsongeschiktheid. Tijdens de schadepriode, van zodra de uitkering begint te lopen, wordt dit bedrag geïndexeerd. Ook hier betaalt u altijd dezelfde premie, maar die ligt hoger dan bij een constante rente.

### 3. **Ideaal klimmende rente**

U legt bij het begin van het contract het bedrag vast dat u uitgekeerd wilt krijgen als u arbeidsongeschikt wordt. Dit bedrag wordt van bij de start van het contract jaarlijks geïndexeerd. Daardoor ligt de premie ook elk jaar iets hoger. Het voordeel van deze formule is dat u bij een significante wijziging van uw inkomen geen medische formaliteiten moet vervullen om een aangepaste arbeidsongeschiktheidsrente uitgekeerd te krijgen.

## Krijgt u onmiddellijk een uitkering of is er een wachperiode?

De **eigenrisicotermijn** (ook wel wachttijd) is de periode van arbeidsongeschiktheid waarin u nog geen uitkering ontvangt.

Vaak heeft u de keuze uit verschillende eigenrisicotermijnen. Hoe langer de wachttijd, hoe lager de premie, maar hoe meer reserves u op uw rekening nodig heeft.



### Tip: wachttijd

Stem de wachttijd af op de voorwaarden in uw **managementovereenkomst**. Wordt daarin bijvoorbeeld een doorbetaling van uw loon door de opdrachtgever voorzien gedurende 1 maand, dan zorgt u er best voor dat de wachttijd van uw eigen arbeidsongeschiktheidsverzekering exact dezelfde duur heeft.

## Wanneer start u best een arbeidsongeschiktheidsverzekering op?

Hoe jonger u deze verzekering aangaat, hoe lager de premie die u betaalt. U start uw arbeidsongeschiktheidsverzekering dus best zo vroeg mogelijk op. Hou er ook rekening mee dat er nagenoeg altijd een medische acceptatie gepaard gaat met het afsluiten van een arbeidsongeschiktheidsverzekering. Op jongere leeftijd gaat dat uiteraard makkelijker.

## Kiest u voor fysiologische of economische ongeschiktheid of verzekert u beide?

Voor u deze keuze kunt maken, moet u uiteraard het verschil tussen beide kennen.

Met **fysiologische ongeschiktheid** wordt de omvang van de lichamelijke schade bedoeld. Die wordt door een arts bepaald op basis van officiële schalen. Die schalen houden geen rekening met het beroep dat u beoefent en de mate waarin de aard van ongeschiktheid de mogelijkheid om uw beroep uit te oefenen beïnvloedt.

Bij **economische ongeschiktheid** kijkt men wel in hoeverre u uw eigen beroep, of een gelijkaardig beroep dat dezelfde kennis en vaardigheden vereist, nog kunt uitoefenen. Een sprekend voorbeeld is dat van een beroepspianist. Voor een beroepspianist die 1 vinger mist zal de fysiologische invaliditeit laag zijn, maar de economische invaliditeit hoog.

Wanneer u beide verzekert, zal altijd naar de hoogste schaal gekeken worden.

## Cijfervoorbeeld

Mark is een 50-jarige IT-consultant die op zelfstandige basis bij een groot bedrijf werkt. Hij is gehuwd en heeft twee dochters van 15 en 16. Zijn echtgenote werkt als verkoopster in een kledingzaak. Samen wonen ze al 12 jaar in een gerenoveerde hoeve waarvoor ze een lening op 20 jaar afsloten. Marks drukke baan werd hem enkele maanden geleden te veel en sindsdien zit hij thuis met een burn-out. De dokter denkt dat hij zeker nog een half jaar nodig zal hebben om weer de oude te worden.

### Hoe ziet Marks inkomen eruit?

#### Scenario 1

Mark heeft **geen arbeidsongeschiktheidsverzekering**

Mark had een jaarlijks bruto-inkomen van € 50.000, wat neerkomt op € 4.166 bruto per maand. Sinds hij arbeidsongeschikt is, kan hij terugvallen op een tussenkomst van het RIZIV. De eerste 7 dagen van zijn arbeidsongeschiktheid kreeg Mark geen uitkering, vanaf de achtste dag krijgt hij een dagelijkse brutovergoeding van € 62,08. Per maand ontvangt hij dus € 1.614,08 bruto.

**€ 1.614,08 / maand (bruto)**

#### Scenario 2

Mark heeft **wel een arbeidsongeschiktheidsverzekering**

Op advies van zijn makelaar heeft Mark voor een arbeidsongeschiktheidsverzekering gekozen met een verzekerde jaarrente van € 30.000. Het financiële plaatje ziet er daarmee heel anders uit: via zijn verzekering krijgt Mark een bruto maandelijks uitkering van € 2.500 per maand. Die komt bovenop de uitkering van het RIZIV, die bruto € 1.614,08 per maand bedraagt. Het totale maandinkomen van Mark komt tijdens zijn arbeidsongeschiktheid bruto dus op € 4.114,08.

**€ 4.114,08 / maand (bruto)**

Mark koos voor een aanvullende waarborg arbeidsongeschiktheid op zijn VAPZ-contract. Zo bouwt hij op een fiscaalvriendelijke manier pensioen op en is hij tegelijk beschermd tegen inkomensverlies bij ziekte of ongeval.

## Vergeet ook uw omzetverlies niet te compenseren!

Naast het loonverlies dient u als zelfstandige ook rekening te houden met het omzetverlies dat u lijdt wanneer u werkonbekwaam bent door ziekte of ongeval. Om dat verlies te compenseren kunt u een **omzetverzekering** afsluiten. Die verzekering zorgt ervoor dat de omzet van uw bedrijf veilig wordt gesteld.

De omzetverzekering kunt u zien als een gewaarborgd inkomen met uw vennootschap als begunstigde. Ze laat u toe om tijdens een periode van arbeidsongeschiktheid bepaalde uitgaven (huurgeld, afbetalingen, ...) te blijven doen.



### Tip: loonsverlaging

In de huidige crisisperiode kiezen heel wat ondernemers ervoor om hun brutoloon te verlagen. Dat ontlast uw vennootschap, maar u moet zich ervan bewust zijn dat een lager brutoloon zware gevolgen kan hebben bij langdurige arbeidsongeschiktheid. Bij arbeidsongeschiktheid valt u immers terug op een uitkering die gebaseerd is op uw gereduceerd brutoloon. U verlaagt dus ook het vervangingsinkomen dat u krijgt bij ziekte of ongeval!

Als uw inkomsten door corona of een andere reden wijzigen, is het aangewezen om ons te contacteren. We bekijken dan samen hoe we uw verzekering kunnen aanpassen om in geval van arbeidsongeschiktheid toch een voldoende hoog inkomen te hebben.



## Heeft u via uw verzekering gewaarborgd inkomen altijd recht op een uitkering bij psychische aandoeningen?

Elk jaar stijgt het aantal mensen dat langer dan een jaar niet kan werken door een psychische aandoening. Eind 2017 waren er al meer dan 140.000 mensen in dat geval. De stijging blijkt zich vooral in het aantal burn-outgevallen te situeren. Het is dus belangrijk om aandacht te besteden aan de tussenkomst van uw arbeidsongeschiktheidsverzekering bij burn-out.

### Welke psychische aandoeningen zijn gedekt?

Om die vraag te beantwoorden, moet er een onderscheid gemaakt worden in het soort psychische aandoeningen.

Een eerste soort zijn de gekende psychische ziekten zoals depressie, bipolaire stoornis, angststoornissen, schizofrenie en anorexia. De diagnose wordt gesteld door een psychiater op basis van medisch objectiveerbare en organische symptomen. Deze psychische stoornissen worden door verzekeraars als een gewone ziekte beschouwd en verzekerd.

Andere psychische en functionele klachten zoals chronisch vermoeidheidssyndroom of burn-out zijn minder duidelijk objectiveerbaar. Hoewel ze steeds vaker voorkomen, worden ze niet door alle verzekeraars erkend als ziekte of kennen ze een beperkte uitkeringsperiode.

### Zijn psychische aandoeningen onbeperkt gedekt?

Ook dat hangt af van het soort psychische aandoening waaraan u lijdt. Waar er voor zware depressie onbeperkt dekking kan zijn, is er voor burn-out vaak een beperking opgenomen in de uitkeringsduur. Bovendien wordt die gelimiteerde uitkeringsduur meestal bekeken over de hele looptijd van het verzekeringcontract. Dat houdt in dat de verzekeraar een teller bijhoudt. Is de tussenkomst beperkt tot twee jaar en viel u eerder al voor zes maanden opgebrand uit, dan kan u bij hervat hooguit anderhalf jaar op een tussenkomst van de verzekeraar rekenen.

Daarnaast zijn er ook grote verschillen in wachttijd, die kan variëren van 0 tot 18 maanden.

### Uw verzekeringsmakelaar geeft advies

Dankzij een grondige marktstudie weten we perfect welke psychische aandoeningen wel of niet gedekt worden door de verzekeraars en tegen welke voorwaarden. Wij zijn dan ook perfect geplaatst om u te adviseren. Bij het maken van de juiste keuze vertrekken we vanuit een analyse van uw wensen en behoeften, die we vervolgens matchen met het beste verzekeringsaanbod. **Met één doel voor ogen: zorgen dat uw financiële toekomst verzekerd is.**



#### Wist u dat?

Kunt u niet werken doordat u besmet bent met het coronavirus, dan wordt uw beroepsinkomen beschermd en heeft u recht op een uitkering via uw verzekering gewaarborgd inkomen. Arbeidsongeschiktheid als gevolg van een epidemie of pandemie wordt in principe niet uitgesloten. U dient wel steeds rekening te houden met uw eigenrisicotermijn.

Wordt u preventief in quarantaine geplaatst terwijl u niet ziek bent, dan kunt u geen beroep doen op uw arbeidsongeschiktheidsverzekering.

## Tips om burn-out te voorkomen

### Hoe ontstaat een burn-out?

Niemand is vrij van stress, we zijn er allemaal gevoelig aan. Stress ontlokt in ons lichaam een natuurlijke reactie die ons in staat stelt om snel en alert te reageren op gevaar: onze polsslag en ademhaling versnellen, onze spieren spannen zich op en er komt adrenaline vrij in ons bloed. We zijn extra alert en ons lichaam staat paraat om te vechten of te vluchten. Die reactie is een belangrijk overlevingsmechanisme, ons lichaam is ervoor uitgerust.

Maar wat als u gedurende lange tijd onder hoge stress komt te staan, de momenten van rust kort zijn en de stress zich geleidelijk aan opstapelt? Die situatie kunt u vergelijken met de metafoor van de kikker in de pan: gooi je een kikker in een pot met kokend water, dan springt hij er meteen uit. Zet je de kikker echter in een pot met lauw water en verhoog je de temperatuur langzaam, dan lijkt het alsof de kikker het niet merkt en blijft hij in het water zitten. Het gevolg kunt u raden. Bij een burn-out gebeurt net hetzelfde: de stress stapelt zich beetje bij beetje op, tot de energie plots op is en u niet meer verder kan.

### Welke symptomen kunnen wijzen op burn-out?



#### Psychisch

- Niet tot rust kunnen komen
- Prikkelbaar zijn
- Sombere buien
- Piekeren en angstig zijn
- Lusteloos en futloos zijn
- Concentratieverlies
- Onzekerheid
- Minder zelfvertrouwen



#### Lichamelijk

- Aanhoudende moeheid
- Slapeloosheid
- Spierpijn, rugpijn
- Hoofdpijn
- Maagpijn, slechte eetlust
- Verminderde weerstand
- Hartkloppingen
- Verhoogde bloeddruk



#### Gedragsverandering

- Minder presteren
- Meer fouten maken
- Vaker roken
- Meer alcohol drinken
- Minder sociaal contact

### Burn-out: een werkgerelateerde ziekte?

Er bestaat nog steeds geen precieze en eenduidige definitie van burn-out. Waar alle wetenschappelijke studies het wel over eens zijn, is dat burn-out een werkgerelateerd syndroom is, maar dat andere persoonlijke aspecten of omstandigheden in de privésfeer ook een rol kunnen spelen. Zo zijn jongeren en alleenstaanden sneller vatbaar en hebben sommige mensen meer aanleg om een burn-out te ontwikkelen dan anderen.

### Is er een verschil tussen burn-out en depressie?

Burn-out en depressie lijken op het eerste zicht hetzelfde. Mensen met een burn-out hebben veel klachten en symptomen die ook kunnen voorkomen bij een depressie. Zo zijn ze vaak moe, somber, lusteloos en emotioneel uit balans. Maar wat is nu exact het verschil tussen depressie en burn-out?

Het grote verschil tussen burn-out en depressie is dat iemand met burn-out wel wil, maar niet kan door gebrek aan energie, terwijl iemand met een depressie wel zou kunnen, maar niet wil. Waar burn-out een energiestoornis is, is depressie een stemmingsstoornis. Bij een burn-out is er sprake van een totale uitputting waardoor men tot bijna niets meer in staat is.

### *Wat kunt u doen om burn-out te voorkomen?*

Behalve een individueel probleem is burn-out een beschavingsziekte. Ze komt zowat overal voor, zowel bij werknemers, ambtenaren, zelfstandigen als vrije beroepers. Iedereen kan ermee geconfronteerd worden. Wat kunt u zelf doen om uw lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn te verbeteren?

- Vind uzelf oké. Het klinkt erg cliché, maar toch is het belangrijk te leren aanvaarden wie u bent.
- Geniet van kleine dingen.
- Beweeg voldoende.
- Eet gezond.
- Slaap genoeg.
- Verhoog uw mentale veerkracht.
- Las op tijd een time-out in en maak regelmatig een moment vrij voor uzelf.
- Praten helpt!



## Krijgt u graag meer informatie of advies?

---

Neem gerust contact op met uw accountmanager.

Bent u nog geen klant? Bel ons op het nummer 03 482 15 30 of stuur een mailtje naar [info@vandessel.be](mailto:info@vandessel.be). Wij helpen u graag verder!