

..Shit, mijn werk!

Ziek worden als zzp'er



Zes jaar werkte ze al als zzp'er toen ze in 2012 de diagnose borstkanker kreeg. Ze had geen arbeidsongeschiktheidsverzekering, maar wel een dure hypotheek. Toch is freelance journalist **Marte van Santen** (39) blij dat ze tijdens haar behandelingen niet in loondienst was: 'Ik denk dat ik dan gestopt was met werken en een jaar thuis had gezeten. Daar was ik niet vrolijker van geworden.'

Tekst: Esther Smid ~ Fotografie: Suzanne Blanchard



Suzanne Blanchard 2015

Met een hond moet je elke dag naar buiten. Het sleepte Marte door haar behandelingen heen.

Marte was 36 toen ze de diagnose borstkanker kreeg. Haar eerste reactie herinnert ze zich nog goed. 'Ik dacht niet meteen "ik ga dood", ik dacht vooral "shit, mijn werk!"'

Als freelance journalist schreef Marte voornamelijk over gezondheid. Twee jaar voor de diagnose won ze een journalistieke prijs voor een artikel over kanker. 'Ik voelde me best opgelaten toen ik de winnaar bleek te zijn; van de vier genomineerden was ik de enige die géén kanker had. Twee jaar later was ik aan de beurt.'

Open kaart

Marte lichtte haar opdrachtgevers in over haar ziekte. 'Ik ben erg open en kan niet goed doen alsof. Het leek me ongemakkelijk om het niet te melden. Natuurlijk was ik bang dat ze me geen werk meer zouden geven, maar dat bleek niet het geval. De directeur van ouderenbond ANBO, een van mijn opdrachtgevers, gaf me zelfs een jaarcontract voor twee dagen in de week! Zo had ik in ieder geval de garantie dat ik mijn hypotheek kon blijven betalen.

Een week na mijn diagnose stonden er twaalf bossen bloemen in huis. Allemaal van opdrachtgevers.'

Gewoon doorwerken

Na een borstsparende operatie kreeg Marte de volle laag: zes weken bestralen, zestien keer chemo, drie maanden lang immunotherapie en tot slot hormoontherapie. 'Het eerste half jaar heb ik grotendeels doorgewerkt. Ik wilde mijn leven niet onderbreken; ik was net bezig met allerlei leuke nieuwe projecten. Blijven werken was belangrijk voor mijn zelfvertrouwen, het was een mentale houvast in een periode dat het ziekenhuis je leven overneemt. Over mijn werk had ik tenminste nog wél controle. Het was heerlijk om niet continu met borstkanker bezig te zijn en af en toe net te doen alsof mijn leven normaal was. Als je je moet concentreren op je werk, kun je bovendien niet piekeren.'

Toch stoppen

Helaas kreeg Marte door de immunotherapie een allergische reactie met pijnlijke huiduitslag. Ze bleek daarnaast last te hebben van een verminderde hartfunctie, >>



Suzanne Blanchard 2015

'Je schijnt minder last te hebben van het ziekteproces en sneller te herstellen wanneer je je gewone leven zoveel mogelijk door laat gaan'

eveneens een bijwerking van de medicatie. 'Ik kon niet eens meer een hele zin uitspreken, zo benauwd was ik door dat hartfalen.'

De laatste maanden van haar behandeling moest Marte noodgedwongen enkele opdrachten laten schieten. 'Er was één opdrachtgever die niet met me meedacht. Twee weken voor de deadline was ik zo ziek, dat ik de opdracht wilde teruggeven, maar dat accepteerden ze niet. Omdat ik het zelf verkeerd had ingeschat, voelde ik me zo bezwaard dat ik het artikel met veel pijn en moeite toch heb afgemaakt.'

Financiële zorgen

In de periode dat Marte in loondienst was, had ze redelijk wat spaartegoed opgebouwd. 'Mijn inkomen daalde tijdens mijn behandelingen tot minder dan de helft van wat ik normaal verdiende. Gelukkig had ik die buffer. Er is ook een speciale bijstandsregeling voor zzp'ers die in financiële problemen komen; je kunt een renteloze lening krijgen van de gemeente. Gelukkig hoefde ik daar geen gebruik van te maken.' De buffer die Marte tijdens haar ziekte opmaakte, is nog niet aangevuld. Ook is het onmogelijk voor haar om een arbeidsongeschiktheidsverzekering af te sluiten voor het risico op uitzaaiingen. 'Het irriteert me dat juist mensen die het zo hard nodig hebben, zich



niet kunnen verzekeren.' De druk van haar dure hypotheek heeft Marte mede doen besluiten om te verhuizen van Amsterdam naar het veel goedkopere Friesland. 'Ik vond het confronterend dat ook het oversluiten van mijn hypotheek onmogelijk is als ex-borstkankerpatiënt. Ik heb nu een lening bij familie die ik binnen tien jaar kan afbetalen. Dat ik binnenkort hypotheekvrij ben en veel lagere maandlasten heb, vind ik een geruststellende gedachte. Als de borstkanker ooit terugkomt, heb ik in ieder geval geen financiële zorgen. Daarnaast kan ik mezelf nu ook meer ruimte gunnen om de dingen te doen die ik leuk vind, zoals een boek schrijven.'

Sneller herstel

Veel zzp'ers werken tijdens de behandelingen zo goed en zo kwaad als het gaat door. In eerste instantie meestal voor het geld en de afleiding, maar volgens Marte is er nog een ander belangrijk voordeel. 'Als zelfstandige kun je zelf je tijd indelen en tussendoor rusten. Daardoor kun je het langer volhouden dan wanneer je in loondienst bent. Het schijnt zo te zijn dat je minder last hebt van het ziekteproces en ook sneller herstelt wanneer je je gewone leven zoveel mogelijk door laat gaan. Je hoeft dan van minder ver te komen om je leven na de behandelingen weer op te pakken.'



Meer moeite

Gelukkig is het met Marte's hartfalen allemaal goed gekomen. Door de hormoontherapie heeft ze wel overgangsklachten. 'Maar het vervelendste is dat ik behoorlijk last heb van concentratie- en geheugenproblemen.* Ik heb snel het gevoel dat mijn hoofd te vol zit, dat ik geen overzicht heb, dat er allerlei dingen zijn die ik me moet herinneren, maar dat ik er niet bij kan. Eén keer ben ik zelfs een telefonische interviewafspraak vergeten. Ik moet trucjes verzinnen en lijstjes maken om te functioneren. Voordat ik ziek werd, had ik veel discipline; nu moet ik moeite doen om me ergens toe te zetten. Het was nooit een probleem om aan vier artikelen tegelijk te werken, maar dat lukt me niet meer. Ik moet alles beter inplannen en me niet laten afleiden door internet. Op zich werk ik nog evenveel, maar het kost allemaal veel meer moeite.' ●

* Problemen met het geheugen en de concentratie kunnen duiden op chemobrein. Lees meer hierover in editie 10 van B (lente 2014, pagina 28). www.borstkanker.nl/archief_B

Tips

→ Er is een e-learningmodule die je helpt beslissen over het zelfstandig ondernemerschap als je (borst)kanker hebt gehad, www.kanker.nl/organisaties/levenmetkankerbeweging/5225-starten-als-zelfstandig-ondernemer-met-kanker

→ Er is een aantal regelingen voor financiële steun aan zzp'ers door de overheid, www.rijksoverheid.nl – zoek op 'bbz' en 'ioaz'

→ Deelname aan een broodfonds kan een alternatief voor of aanvulling op een arbeidsongeschiktheidsverzekering zijn. Zie bijvoorbeeld www.broodfonds.nl

→ Als je binnen drie maanden nadat je uit loondienst gaat bij het UWV een arbeidsongeschiktheidsverzekering aanvraagt, kun je die zonder medische selectie afsluiten. Let wel op de voorwaarden!



'Een week na mijn diagnose stonden er twaalf bossen bloemen in huis, allemaal van opdrachtgevers'

Het motto van Marte:

'Gepikt van de Britse schrijver Aldous Huxley: "Ervaring is niet wat je overkomt, maar wat je doet met wat je overkomt."'

De raad van Marte:

'Wees eerlijk tegen opdrachtgevers en blijf werken zolang het lukt. Geef aan dat je bijvoorbeeld deadlines wilt die wat verder vooruit liggen. Opdrachtgevers denken meestal graag met je mee!'

Het ritueel van Marte:

'Ik mediteer regelmatig om mijn hoofd leeg te maken. En ik wandel elke dag met Dirkje, mijn hond. Mijn vorige hond heeft me door de behandelingen heen gesleept. Je móet naar buiten. Een hond zorgt voor structuur, beweging en je hebt altijd gezelschap.'