



AOV Survivalgids

Als ondernemer bent u constant bezig met het bedrijf. Klanten vinden, omzet draaien, kosten onder controle houden. We snappen dat een arbeidsongeschiktheidsverzekering in de waan van de dag nog wel eens wordt vergeten. Toch is een stabiel inkomen – ook in slechte tijden – een voorwaarde om u verantwoord en volledig te kunnen focussen op waar het in het leven echt om draait.

Maar wat kost het eigenlijk om uw inkomen op peil te houden als u even niet meer werken kunt?

Wat doet een verzekeraar voor u als het misgaat?

En hoe hebben andere ondernemers dit geregeld?

Op die vragen geeft dit boekje antwoorden.

Wat leest u in deze gids?

01	Feit? Of toch een fabel?	4
02	Wel of geen AOV?	12
03	Welke AOV past bij mij?	16
04	Zorg goed voor uzelf	18
	Contact met Apeldoorn	22

01

Feit? Of toch een fabel?

Feit

Fabel

Het is duur, er valt weinig te kiezen en het afsluiten ervan is ook nog eens een heel gedoe. Feit of fabel? Centraal Beheer geeft u de antwoorden bij 11 pittige stellingen over de arbeidsongeschiktheidsverzekering (AOV).

Het zal weinig mensen zijn ontgaan. In de zomer van 2019 maakten vakbonden, werkgeversorganisaties en het kabinet bekend dat een arbeidsongeschiktheidsverzekering voor alle ondernemers verplicht wordt. Inclusief zzp'ers dus, de zelfstandigen zonder personeel. Wanneer het er echt van komt? Dat is bij het verschijnen van dit boekje nog steeds onduidelijk. Brancheorganisatie ZZP Nederland roept kleine zelfstandigen op om niet af te wachten en snel maatregelen te nemen voor het risico van arbeidsongeschiktheid.

Want feit is dat veel ondernemers dit nog niet geregeld hebben. Maar 1 op de 5 zzp'ers heeft een AOV afgesloten*. Onder zmp'ers, de zelfstandigen met personeel, is dit ongeveer 1 op de 3. Van alle zzp'ers

heeft ruim 40% geen enkele voorziening voor het geval zij arbeidsongeschikt zouden worden**. Geen spaarpotje, geen belegging en dus ook geen AOV.

Hoe lang houdt u het uit als u een poosje niet meer kunt werken? Maar liefst 60% van de zelfstandige ondernemers denkt niet langer dan een jaar***. Voor zzp'ers geldt dat zij gemiddeld € 38.000,- verdienen****. Velen hebben dus weinig ruimte om zelf een buffer op te bouwen. Maar is een AOV echt zo duur als vaak wordt beweerd? Van deze en 10 andere stellingen onderzochten we of ze kloppen.

* Bron: 'Alles over zzp...' Ipsos 2020, in opdracht van Achmea

** Bron: [CBS 2019](#)

*** Bron: [CBS 2020](#)

**** Bron: [CBS 2018](#)

Feit

1. Een AOV is duur

Zo'n arbeidsongeschiktheidsverzekering kost best een paar centen. Niemand – ook wij niet – die dat zal ontkennen. Driekwart van de zzp'ers noemt kosten dan ook het belangrijkste argument om van een AOV af te zien*. Gemiddeld betaalt een ondernemer € 3.000,- aan premie per jaar. Let wel, dat is een gemiddelde en het belastingvoordeel wordt hierbij nog niet meegerekend (zie stelling 2). Maar ja, als u nog maar net als zelfstandige staat ingeschreven, dan is de kans vrij groot dat de opdrachtgevers nog niet in rijen staan opgesteld. Elke cent die binnenkomt heeft u waarschijnlijk hard nodig. U wilt immers ook een beetje lekker kunnen leven.

* Bron: 'Alles over zzp...' Ipsos 2020, in opdracht van Achmea

Financieel vangnet

Maar bedenk wel dat dit fijne ondernemersleven zomaar op z'n kop gezet kan worden. Een verkeersongeluk, burn-out, een ernstige ziekte, rugklachten of een serieuze sportblessure bijvoorbeeld. Overkomt mij niet? Dat roept waarschijnlijk ook de buurman. En die daarnaast. Maar bedenkt u daarbij wel het volgende: 50% van de ondernemers tussen 35 en 65 jaar is wel eens langer dan 90 dagen arbeidsongeschikt geweest, 14% is zelfs langer dan 5 jaar uit de running*.

* Bron: [Adfiz 2017](#)

Dat is een heftige gebeurtenis met vaak enorme financiële gevolgen. De huur, een hypotheek, de vaste lasten, een auto, de boodschappen: kunt u het allemaal nog blijven betalen als u (even) niet meer aan de slag kunt? De AOV is het financiële vangnet voor dit soort onverwachte en vooral onaangename gebeurtenissen.

Premie per uur

Terug naar het premiebedrag dat we net noemden. Het is wel aardig om dat gemiddelde van € 3.000,- per jaar anders te bekijken met een rekensom. Stel, u werkt 36 uur en hebt 1 maand vakantie per jaar. Omgerekend gaat het dan over een premie van € 1,74 per gewerkt uur. Bruto welteverstaan, daar komen we straks nog op terug. Dit is al iets meer te overzien.

Wie betaalt AOV-premie?

Jongeren zijn het minst vaak verzekerd tegen arbeidsongeschiktheid. Ruim 1 op de 10 zzp'ers tot 25 jaar betaalt AOV-premie. In de leeftijdsgroep 25 tot 45 jaar is een kwart verzekerd. In de jaren daarna daalt het aantal verzekerde zzp'ers beetje bij beetje. Vanaf 65 jaar heeft nog maar 1% van de zzp'ers een AOV.

Bron: [CBS, 2018](#)

Feit

2. De AOV is fiscaal aftrekbaar

Dit klopt als een bus. Bijna alle ondernemers die zich tegen arbeidsongeschiktheid hebben verzekerd, worden door de Belastingdienst een handje geholpen. Hoeveel precies? Dat hangt helemaal af van uw inkomen.

Belastingvoordeel

- Stel, u heeft een jaarinkomen van € 40.000,-. Daarmee valt u voor wat betreft de inkomstenbelasting in schijf 1.
- We gebruiken in dit voorbeeld een AOV-premie van € 3.000,- per jaar. >>

- U mag dit bedrag aftrekken van het jaarincome, dat daardoor uitkomt op € 37.000,-.
- Het belastingtarief voor schijf 1 bedraagt op dit moment 37,5%.
- In dit voorbeeld betaalt u daardoor € 3.000 x 37,5% = € 1.125,- minder aan inkomstenbelasting.
- De bruto-AOV premie van € 3.000,- kost u netto dus nog maar € 1.875,-.

Netto per uur

We pakken het eerder gebruikte rekenvoorbeeld met die € 1,74 euro per gewerkt uur er nog eens bij.

Doen we daar het fiscale voordeel van af, dan komen we uit op een bedrag van € 1,09 per uur. Netto ziet zo'n premie er dus al snel een heel stuk aangenamer uit.

Belastingsschijven

Zelf uw voordeel uitrekenen?

Houd rekening met deze 2 belastingsschijven

Inkomen tot € 68.507,-	37,5% (37,1% in 2021)
Inkomen boven € 68.507,-	49,5%

Feit

3. Het afsluiten van een AOV is gedoe

Uw zaak draaiende houden, dat is aanpoten. Klanten en medewerkers hebben voortdurend vragen, projecten lopen uit, deadlines zijn dagelijkse kost en er is die voortdurende onzekerheid over de vraag of er onderaan de streep wel voldoende overblijft. Grote kans dat u daarom denkt: moet ik me nu ook nog gaan verdiepen in zo'n AOV? Wat een gedoe!

Regel het

Oké, zo'n verzekering afsluiten betekent inderdaad wel even uw huiswerk doen. Dat is meer dan alleen NAW-gegevens invullen en vervolgens op zoek gaan naar de bestelknop. Eigenlijk is dat ook niet zo vreemd. Het gaat immers om uw financiële toekomst bij eventuele rampspoed en zoiets wilt u gewoon goed geregeld hebben. En we moeten het ook niet overdrijven. Het is geen ingewikkelde Sudoku waar een mens hoofdpijn van krijgt. Om u een handje te helpen, hebben we een checklist opgesteld waarmee iedere zelfstandige een AOV kan afsluiten die naadloos aansluit bij zijn of haar eigen wensen en behoeften.

Checklist

Stel dat het noodlot toeslaat en u raakt er een poosje uit. Dit zijn de vragen die u zichzelf nu al daarover zou moeten stellen:

- ✓ Wat heb ik nodig om mijn vaste lasten en andere uitgaven te betalen?
- ✓ Welk inkomen is er nog, zoals dat van mijn partner of uit andere bronnen?
- ✓ Kan ik de klap ook een poosje zelf opvangen? En zo ja, hoe lang?
- ✓ Wil ik beroepsarbeidsongeschiktheid of passende arbeid? (zie kader)
- ✓ Welke vormen van arbeidsongeschiktheid wil ik verzekeren?
- ✓ Wil ik wel of geen bescherming van mijn koopkracht (inflatiecorrectie)?
- ✓ Kies ik voor een tijdelijke uitkering? En zo ja, wat zijn de risico's daarvan?
Goed om te weten: u krijgt geen uitkering als u al eerder een uitkering kreeg voor de maximale uitkeringsduur die u verzekerd heeft. En als het gaat om dezelfde niet te verklaren klachten (medisch objectiveerbare stoornis).
- ✓ Tot welke leeftijd wil ik me verzekeren?
- ✓ Kies ik een sommenverzekering (een van tevoren afgesproken bedrag) of een schadeverzekering voor het gedeelte van mijn inkomen dat ik verlies?

>>

Welke dekking?

Beroepsarbeidsongeschiktheid

De mate van arbeidsongeschiktheid wordt hierbij gebaseerd op de werkzaamheden en taken bij het beroep dat u uitoefent. Een bouwvakker met een verlamd been is 100% arbeidsongeschikt.

Passende arbeid

Een dekking waarbij gekeken wordt naar mogelijke alternatieve beroepen binnen de kennis en ervaring die u nu heeft. Zo zou een bouwvakker met een verlamd been eventueel als planner op kantoor kunnen werken. De premie voor deze dekking ligt

ongeveer 10% lager. Houd er wel rekening mee dat de verzekeraar niet kijkt of er voldoende werk is in de beroepen die u nog wél kunt uitoefenen.

Gangbare arbeid

Ook bij deze dekking wordt gekeken naar alternatieve werkzaamheden. Er wordt alleen geen rekening gehouden met uw huidige beroep, opleiding en werkervaring. Men kijkt simpelweg naar alles wat u nog kunt. De bouwvakker met het verlamde been kan misschien gaan werken als pontvaarder of administratiehulp. Ook hier wordt geen rekening gehouden met de werkgelegenheid voor de alternatieve beroepen.

Feit

4. Zonder AOV heb ik niets om op terug te vallen

Dat klopt, in de meeste gevallen. Zo zijn er zelfstandigen die de afgelopen jaren dusdanig succesvol zijn geweest dat hun spaarsaldo ze voorlopig wel even vooruit helpt. Maar wel met de nadruk op voorlopig. Want stel dat u deze zomer uw 40e verjaardag vierde en momenteel zo'n € 35.000,- verdient. Uitgaande van nog 27 arbeidsjaren tot uw pensioen is dat dus 27 maal € 35.000,-, als we net doen alsof we geen waardevast inkomen nodig hebben. Hoeveel zelfstandigen kunnen zeggen dat ze € 945.000,- op hun rekening hebben staan?

Een broodfonds

U kunt zich aansluiten bij 1 van de broodfondsen, een collectief vangnet dat zzp'ers zelf organiseren. U legt bij een broodfonds iedere maand een bepaald bedrag opzij, afhankelijk van het geld dat u denkt nodig te hebben als u even niet meer kunt werken. Bij ziekte

krijgt u een maandelijkse schenking uit het collectieve potje, voor een duur van maximaal 2 jaar. Wilt u voor een langere periode verzekerd zijn? Sluit dan naast het broodfonds een AOV met een eigenrisicoperiode van 2 jaar af.

De UWV-verzekering

Ander alternatief is de vrijwillige verzekering van UWV, bedoeld voor startende zzp'ers. Voordeel van deze regeling is dat u ook reeds bestaande gezondheidsklachten mag verzekeren. Nadeel: alleen zzp'ers die tot voor kort in loondienst waren mogen een AOV bij UWV afsluiten. Bent u officieel al langer dan 13 weken uit dienst? Dan kunt u niet meer bij UWV terecht. Verreweg de meeste ondernemers kunnen hier dus geen aanspraak op maken.

>>

De bijstand

We gaan er even vanuit dat u niet beschikt over een bankrekening met 5 nullen. En van een broodfonds of UWV-verzekering is het ook niet gekomen. Wanneer u nu arbeidsongeschikt raakt, heeft u als zelfstandige niets meer om op terug te vallen. Ja, er is de bijstand. Maar dat is geen vetpot, voor alleenstaanden gaat het om maar 70% van het minimumloon. En voordat de Sociale Verzekeringsbank u hiervoor in aanmerking laat komen, zult u eerst uw eigen vermogen moeten 'opeten'. Het spaarsaldo of de overwaarde van uw eigen woning bijvoorbeeld. Als uw partner een modaal salaris heeft, is de kans groot dat zo'n bijstandsverzekering er helemaal niet in zit.

Minimumloon Nederland

Zelfstandig én arbeidsongeschikt geraakt, maar geen AOV? Dan bent u aangewezen op de bijstand.

Gehuwd of samenwonend	100% van het netto minimumloon (samen)
Alleenstaand	70% van het netto minimumloon
Alleenstaande ouder	70% van het netto minimumloon (+ extra kindgebonden budget)

Fabel

5. Op een AOV kan ik niet besparen

De AOV een eenheidsworst? Er valt niks te kiezen? Als iemand aan de borreltafel u deze argumenten voor de voeten werpt, kunt u onmiddellijk in de tegenaanval. Er valt juist volop te kiezen! En zeker ook te besparen. Een AOV is er namelijk in vele smaken, in feite is het maatwerk. Zo is een zelfstandige IT-consultant die vooral op kantoor werkt minder premie kwijt dan iemand die regelmatig zwaar lichamelijk arbeid verricht, zoals een timmerman. Bovendien kunt u een AOV helemaal afstemmen op uw eigen levenssituatie, wensen en behoeften. Voor zelfstandigen die aanhikken tegen een premie van enkele honderden euro's per maand zijn er allerlei manieren om dit bedrag wat naar beneden bij te stellen.

Uitkering uitstellen

De meest voor de hand liggende is het verlagen van het verzekerd bedrag. Maximaal is dat 90% van uw jaarinkomen. Als u denkt met een iets lagere uitkering toe te kunnen, is dat voordeliger voor de premie. Daarnaast kunt u er voor kiezen om de uitkering uit te stellen. Raakt u arbeidsongeschikt, dan wordt er niet al na de eerste maand uitbetaald. Dat gebeurt dan bijvoorbeeld na 2 maanden, een jaar of pas na 2 jaar. Hoe langer deze zogeheten eigenrisicoperiode of wachttijd, hoe lager de premie. Daarbij is het natuurlijk wel zaak dat u wat reserves achter de hand hebt om in die tussentijd op terug te kunnen vallen.

Feit

6. Nieuwe carrière-stap, andere AOV

Dit hangt helemaal af van de carrièremove die u maakt. Een zelfstandige IT'er die op een dag besluit zijn hart te volgen en zich bij de Kamer van Koophandel laat inschrijven als zorgprofessional, dat mogen we best een rigoureuze stap noemen. Een ander beroep met andere risico's. Geeft u dat niet door aan uw verzekeraar? Dan kan het gebeuren dat u nog maar deels of zelfs helemaal niet meer verzekerd bent.

Dekking

Maar besluit diezelfde IT'er om voortaan ook als online marketeer te gaan werken? Dan hoeft er aan zijn of haar AOV waarschijnlijk weinig te worden versleuteld. U bent overigens wel verplicht het verzekerde beroep te laten wijzigen.

De verzekeraar beoordeelt vervolgens of deze wijziging gevolgen heeft voor de premie.

Klussenbedrijf

Het kan ook voorkomen dat een zelfstandige werk gaat doen waar hij of zij bij het afsluiten van de AOV geen rekening mee heeft gehouden. Denk aan de timmerman die het even rustig heeft en daarom nu bezig is met de renovatie van een badkamer. Daar komt het nodige aan extra werkzaamheden bij kijken, zoals leidingwerk, sanitair en elektra. De verzekeraar zal dit zien als een ander risico dan het werk als timmerman. Ook nu geldt weer: even contact opnemen, de situatie uitleggen, informatie inwinnen en mogelijk dus uw AOV aanpassen.

Fabel

7. Ik ontkom niet aan persoonlijk advies

Zelf uw financiën regelen. Steeds meer Nederlanders doen dat graag. En sinds we allemaal online zijn en via Google ongelimiteerd informatie kunnen inwinnen, lukt ons dat ook veel makkelijker. Verzekeraars hebben daar op ingespeeld. Hierdoor kunt u als zelfstandige inmiddels ook zonder persoonlijk advies een AOV afsluiten. Kan en mag iedereen dat zomaar? Het antwoord is nee. De overheid heeft hiervoor regels opgesteld, om te voorkomen dat mensen beslissingen nemen over een financieel product waar ze eigenlijk onvoldoende van afweten. Ze kiezen dan mogelijk een verzekering die niet goed bij ze past, simpelweg omdat de benodigde financiële kennis ontbreekt.

Kennis & Ervaringstoets

Zelfstandigen die zelf een AOV willen afsluiten, zijn wettelijk verplicht om vooraf een Kennis & Ervaringstoets te doen. Die kunt u vergelijken met de test die ook voor het zelfstandig afsluiten van hypotheek geldt. Het is geen uitgebreid tentamen, maar een lijst met een aantal vragen gevolgd door een test. Zo kan worden vastgesteld of u ervaring heeft met financiële producten en of u bekend bent met de ins en outs van een AOV.

Besparing

Wie de test met succes weet af te ronden, kan zelf aan de slag. Online uiteraard. Bij de meeste aanbieders vervallen dan de advieskosten en betaalt u alleen nog afsluitkosten. Houd wel rekening met het nodige uitzoekwerk en het vinden van antwoorden op vragen waar u niet elke dag bij stilstaat.

Wel of geen advies?

Een AOV is een complex product, met veel impact. Advies inwinnen van een expert is dan ook zeker aan te raden. Wilt u het toch liever zelf doen?

Stel uzelf de volgende vragen:

- Ken ik mijn financiële risico's bij arbeidsongeschiktheid?
- Weet ik voldoende hoe een AOV werkt?
- Heb ik eerder een AOV afgesloten?
- Heb ik eerder advies ontvangen van een onafhankelijk adviseur?

Is het antwoord 4 keer volmondig ja, dan beschikt u volgens de wettelijke regels over voldoende kennis om zelf een AOV aan te vragen.

Fabel

8. Een AOV helpt mij niet terug op de rit

Gezonde mensen hebben honderden wensen. Zieke mensen doorgaans maar 1: weer beter worden. En het liefst zo snel mogelijk. Voor u als zelfstandige geldt dat al helemaal. U dopt graag uw eigen boontjes en het voelt dan ook alles behalve prettig om een poosje noodgedwongen langs de zijlijn te moeten staan.

Re-integratie

Het klopt dat een AOV er in eerste instantie is om uw financiële huishouding op orde te houden als het noodlot toeslaat. Maar daarmee is nog niet het

hele verhaal verteld. Zo helpt de verzekeraar u op meerdere fronten, mede om de financiële gevolgen aan beide kanten te beperken. Denk aan re-integratie en omscholing. Want misschien is het dan niet meer mogelijk om als bouwvakker aan de slag te gaan, op kantoor kunt u uw carrière wellicht een nieuwe impuls geven. Die hulp is er ook bij problemen die meer psychisch van aard zijn, zoals een burn-out. Zo wordt een AOV mogelijk ook een ticket terug naar het ondernemerschap.

Fabel

9. Bij een sportblessure hoef ik niet aan te kloppen

Een gekneusde enkel, gescheurde knieband, tennisarm, gebroken pols, hersenschudding of ontwrichte schouder. Sporten is gezond (en dat is ook echt zo), maar niet altijd zonder risico. Met z'n allen lopen we jaarlijks zo'n 5,4 miljoen blessures op. Onder meer met hardlopen, tennissen, volleybal, hockey en natuurlijk tijdens voetbal.*

Ongelukje

Nu zijn er mogelijk zelfstandigen die denken: ze zien me al aankomen met mijn ingepakte knie, als gevolg van een ongelukje op het voetbalveld. Ik kan weliswaar een poosje mijn werk niet doen, maar no way dat ik nu in aanmerking kom voor een tijdelijke uitkering. Dan hebben we goed nieuws voor u: dat komt u dus wél. Uiteraard is er de eigenrisicoperiode.

Ligt die op bijvoorbeeld 2 maanden en duurt de arbeidsongeschiktheid langer dan dat? Dan komt u na 2 maanden dus gewoon in aanmerking voor een uitkering.

Risicovolle activiteiten

Dat u uit de running bent door iets wat in uw vrije tijd is gebeurd, maakt geen verschil. Eigen onhandigheid (u had een keihard schot in de kruising in gedachten, maar maaide finaal over de bal heen) is dus geen issue. Dat geldt ook voor zogeheten risicovolle activiteiten, zoals motorrijden en skiën. Er zijn overigens wel een paar uitzonderingen die gaan over de manier waarop de blessure tot stand is gekomen. Opzet, drank of drugs zijn voor alle verzekeraars redenen om geen geld uit te keren.

* Bron: [sportenbewegenincijfers.nl](https://www.sportenbewegenincijfers.nl)

10. De medische keuring wordt een dealbreaker

Als u een AOV gaat afsluiten, zal de verzekeraar u eerst iets beter willen leren kennen. Dat is op zich best logisch. Er kleven nu eenmaal risico's aan zo'n verzekering en die wil de verzekeraar eerst goed in kaart krijgen. De risico's hangen nauw samen met uw gezondheid en het beroep dat u uitoefent.

Gezondheidsverklaring

De verzekeraar vraagt u eerst om een gezondheidsverklaring in te vullen. Dat is geen kwestie van een paar kruisjes zetten in het juiste vakje, daar bent u echt wel even mee bezig. In zo'n gezondheidsverklaring geeft u bijvoorbeeld aan of u eerder ernstige ziekten heeft gehad en of u onder

behandeling staat van een arts. Een medisch adviseur bestudeert de lijst en brengt vervolgens advies uit.

Afsluiten maar

De gezondheidsverklaring is afgeleid van het model dat door het Verbond van Verzekeraars is opgesteld. Bij gemiddeld 75% van de vragenlijsten die binnenkomen is er geen aanleiding om nader onderzoek te doen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan het opvragen van medische informatie of een extra medische keuring. De AOV kan dan meteen worden afgesloten.

11. Ik krijg pas een uitkering als ik helemaal niets meer kan

Moet u zo ongeveer half dood zijn voordat de verzekeraar overgaat tot het betalen van de uitkering? Nee, zeker niet. Want stel, u bent schilder en heeft een AOV afgesloten met beroepsarbeidsongeschiktheid. Vanwege een gecompliceerde beenbreuk kunt u voorlopig even geen ladder meer op. Geen werk en dus geen inkomen. Zodra de eigenrisicoperiode is verstreken, zal de verzekeraar tot uitkering overgaan.

De consultant

Maar het ene beroep is het andere niet. Een consultant heeft vooral een hoofd nodig dat goed kan nadenken en een stel handen om het toetsenbord van een pc te bedienen. Komt zo iemand vanwege een gebroken been tijdelijk in een rolstoel terecht, dan betekent dat niet automatisch een stempel met daarop 100% arbeidsongeschikt. Dit zijn 2 personen

met dezelfde schade, maar wel met heel andere gevolgen.

De uitkeringsgrens

Dan is er nog de uitkeringsgrens. Die staat bij alle verzekeraars op minimaal 25%. Dat betekent dat u voor uw beroep minimaal 25% arbeidsongeschikt moet zijn, wil u recht hebben op een uitkering. Ook hier is schuiven een optie. Naar 35, 50 of zelfs 75%. Hoe hoger de uitkeringsgrens, des te lager de premie. Maar reken uzelf niet te vroeg rijk, want natuurlijk kleven hier risico's aan. Want stel, u krijgt een burn-out en kan als gevolg daarvan uw werk even niet meer doen. Na een paar maanden gaat het langzaam weer iets beter. De uitkeringsgrens heeft u eerder vastgesteld op 50%. Als de arts vaststelt dat u voor 50% weer beter bent, stopt de uitkering.



02

**Wel of geen
AOV?**

'Binnen 3 maanden geregeld'



Jacqueline van Schagen (40)

Bedrijf

BellySisters en De Geboortehulp

Aantal medewerkers

0

AOV

Oriënterend

'Mijn ondernemersavontuur begon een jaar of 9 geleden met De Geboortehulp. Ik begeleid aankomende ouders tijdens de zwangerschapsperiode. Ontzettend leuk werk, maar niet heel winstgevend. Mijn partner heeft tot nu toe steeds een vaste baan gehad en is de belangrijkste kostwinner thuis. Daarbij komt dat we een buffer hebben. Deze combinatie gaf voor ons de doorslag om voor mij geen AOV af te sluiten. Een heel bewuste keuze dus.

Maar de situatie is inmiddels veranderd. Lex, mijn partner, is ook voor zichzelf begonnen, met een eigen klussenbedrijf. Hij werkte de afgelopen tijd nog 2 dagen in de week bij zijn werkgever, maar staat op het punt om dat contract op te zeggen. De Geboortehulp bestaat nog wel, maar mijn aandacht gaat steeds meer uit naar BellySisters. Dat

bedrijf ben ik begin dit jaar gestart met Maaïke, mijn compagnon. We maken 3D-beeldjes van vrouwen met hun zwangere buik. Dat loopt goed, heel goed zelfs. Deze nieuwe ontwikkelingen betekenen dat mijn rol in het huishouden langzaam maar zeker opschuift naar hoofdkostwinner.

Nu we allebei zelfstandig zijn, brengt dat nieuwe risico's met zich mee. We hebben 3 kinderen en je wilt het gewoon goed geregeld hebben. Thuis hebben we hierover veel gesprekken gevoerd, onder meer met onze verzekeringsadviseur. Een AOV voor Lex is gezien zijn leeftijd - midden 50 - financieel niet meer haalbaar. Voor mij gelukkig nog wel. Ik schat in dat we dit binnen 3 maanden geregeld hebben. Mocht er dan iets misgaan, dan kunnen we op dezelfde manier blijven doorleven.'

AOV-expert Marc Bruines

'Het is verstandig dat Jacqueline zich opnieuw is gaan verdiepen in de financiële zekerheid die zij en Lex nodig hebben, mocht één van hen arbeidsongeschikt raken. Haar inkomen is nu namelijk het belangrijkste onderdeel van het huishouden geworden. Als dat wegvalt door arbeidsongeschiktheid is er onvoldoende inkomen voor het gezin. Hoe lang haar aanvraag in beslag neemt is moeilijk te zeggen, want dit verschilt per persoon. Dat heeft te maken heeft met de dekking voor ziekte, waardoor een verzekeraar bij aanvang van de polis moet kunnen beoordelen wat de kans op arbeidsongeschiktheid is. Vaak is een gezondheidsverklaring voldoende, maar soms is het nodig om - na toestemming - aanvullende gegevens te krijgen van een huisarts of specialist.'

Wel een AOV

‘Boel moet blijven doordraaien’



Maurice Beers (42)

Bedrijf

Autoservice Beers

Aantal medewerkers

5

AOV

Ja

‘Ik heb jarenlang voor een Peugeot-garage gewerkt, maar langzaam maar zeker ging het steeds meer kriebelen om op eigen benen te staan. Zo’n 10 jaar geleden zette ik die stap uiteindelijk. Aanvankelijk met maar 1 dag in de week, maar binnen een jaar had ik mijn baan opgezegd. In die tijd werkte ik nog aan huis, zonder me in te dekken tegen het risico van arbeidsongeschiktheid. Ik had me er eerlijk gezegd niet echt in verdiept en gaf het geld liever uit aan andere dingen die belangrijk waren voor de start van mijn bedrijf. Bovendien had Wendy, mijn partner, een vaste aanstelling als docent.

Inmiddels staan de zaken er heel anders voor. Autoservice Beers is verhuisd naar een mooi bedrijfspand in een nabij gelegen dorp. Om de financiering daarvoor rond te krijgen, stelt de bank als

eis dat je een AOV afsluit. Maar dat was niet de enige reden om dit te regelen. Er staan nu 5 medewerkers op de loonlijst, Wendy heeft afscheid genomen van het onderwijs en thuis lopen er 3 kinderen rond. Mocht mij iets overkomen, dan moet de boel wel gewoon blijven doordraaien natuurlijk.

We hebben het nu zo geregeld dat er na 3 maanden wordt uitgekeerd. Misschien ga ik dat nog een keer herzien, naar 1 jaar bijvoorbeeld. Dat is gunstig voor de premie die je betaalt. Ik heb kunnen aantonen dat ik nog maar 30% van de tijd aan het sleutelen ben. Het risico op letsel is daarmee een stuk kleiner geworden en ook dat heeft effect op de premie. Zo houden we het een beetje betaalbaar.’

AOV-expert Marc van Halle

‘Het is sowieso goed om een arbeidsongeschiktheidsverzekering regelmatig te toetsen. Zo komt u erachter of deze nog steeds voldoet aan uw wensen en de risico’s, want die kunnen veranderen. Maurice geeft al aan hierover na te denken, bijvoorbeeld door het moment van uitkeren op te schuiven, omdat zijn financiële situatie dat inmiddels toestaat. Een belangrijke vraag die hij zichzelf hierbij moet stellen is: hoe lang kunnen mijn medewerkers ervoor zorgen dat de garage open blijft, mocht ik tijdelijk uit de running zijn. Het is trouwens altijd mogelijk om de polis aan te passen. Maar voordat u zulke beslissingen neemt, is het wel goed om hierover met uw adviseur contact op te nemen. Zo voorkomt u bijvoorbeeld dat u onderverzekerd raakt en mogelijk geld tekort komt bij arbeidsongeschiktheid.’

Bewust niet

‘Ik zie op tegen de kosten’



Joris Wijte (32)

Bedrijf

Ads & Impact

Aantal medewerkers

1

AOV

Nee

‘Ik zal maar meteen met de deur in huis vallen: ik heb dus geen arbeidsongeschiktheidsverzekering afgesloten. Of ik daarover heb getwijfeld? Ja, dat wel. Je denkt na over het risico dat je loopt en mijn verzekeringsadviseur heeft hier natuurlijk ook een mening over. Maar uiteindelijk heb ik zelf de beslissing genomen om er vanaf te zien. Voorlopig dan althans.

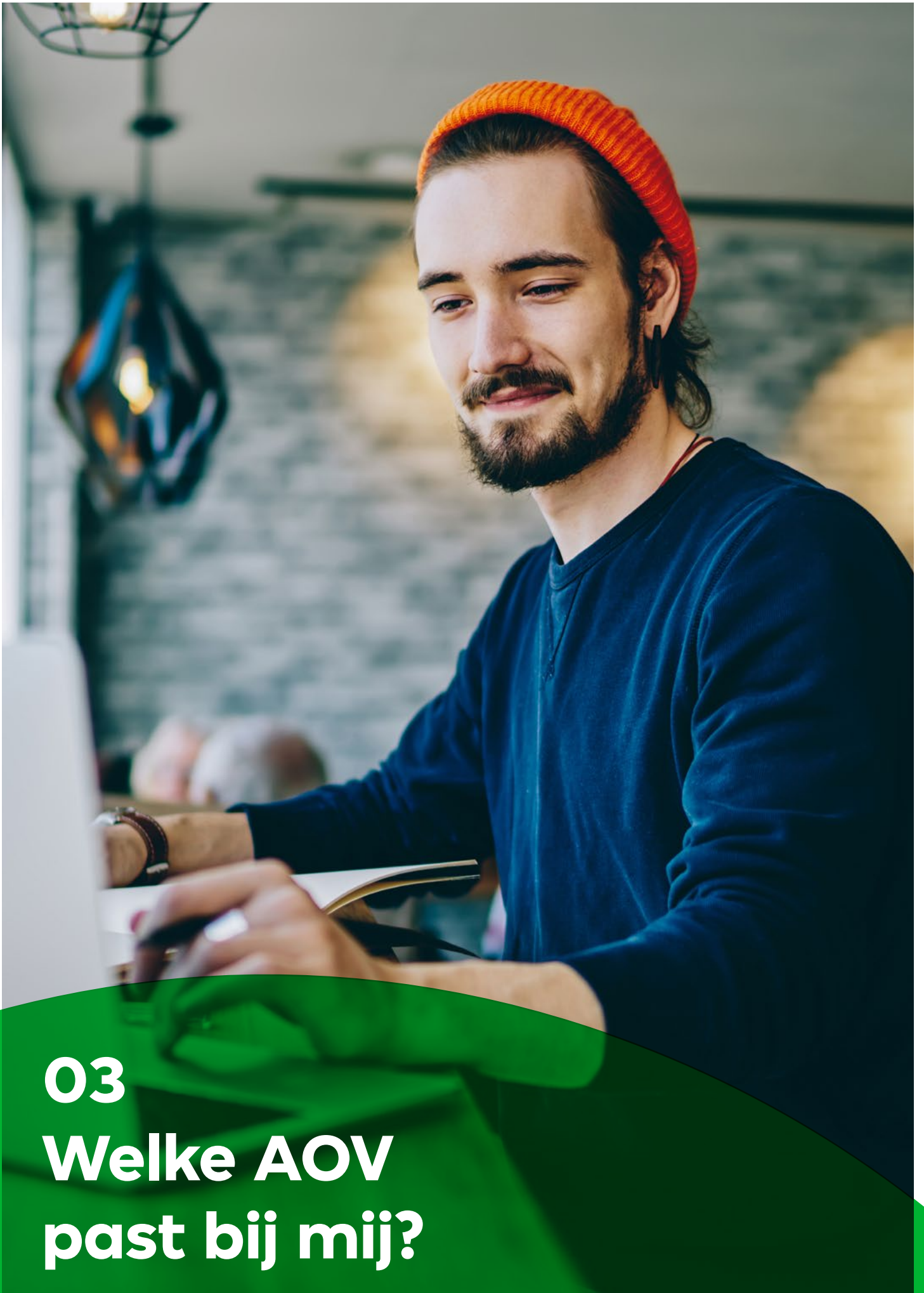
In juli 2019 ben ik voor mezelf begonnen, als online marketingexpert. Dan komt er veel op je af. Welke diensten ga ik leveren? Hoe kom ik aan klanten? Waar vind ik onderdak? Dat zijn allemaal onzekere factoren. In het begin denk je nog niet echt na over verzekeren, maar ook dat aspect komt uiteindelijk op je pad.

Veel starters - en ik dus ook - zien op tegen de kosten die zo'n polis met zich meebrengt. Weliswaar zijn die aftrekbaar, het blijft wel een stevige uitgave. Daar komt nog bij dat mijn werk relatief weinig risico's kent. Ik sta niet op een steiger, werk niet met machines en hoef geen zware stenen te tillen, om maar eens wat te noemen.

Toch sluit ik zeker niet uit dat ik hier over een paar jaar anders over denk. Een financieel vangnet is natuurlijk wel prettig als ik naar mijn hypotheeklasten kijk. Mocht ik om wat voor reden dan ook een keer voor een langere periode uitvallen, dan ben ik er in ieder geval zeker van dat ik die kosten gewoon kan blijven betalen.’

AOV-expert Alexandra Willemse

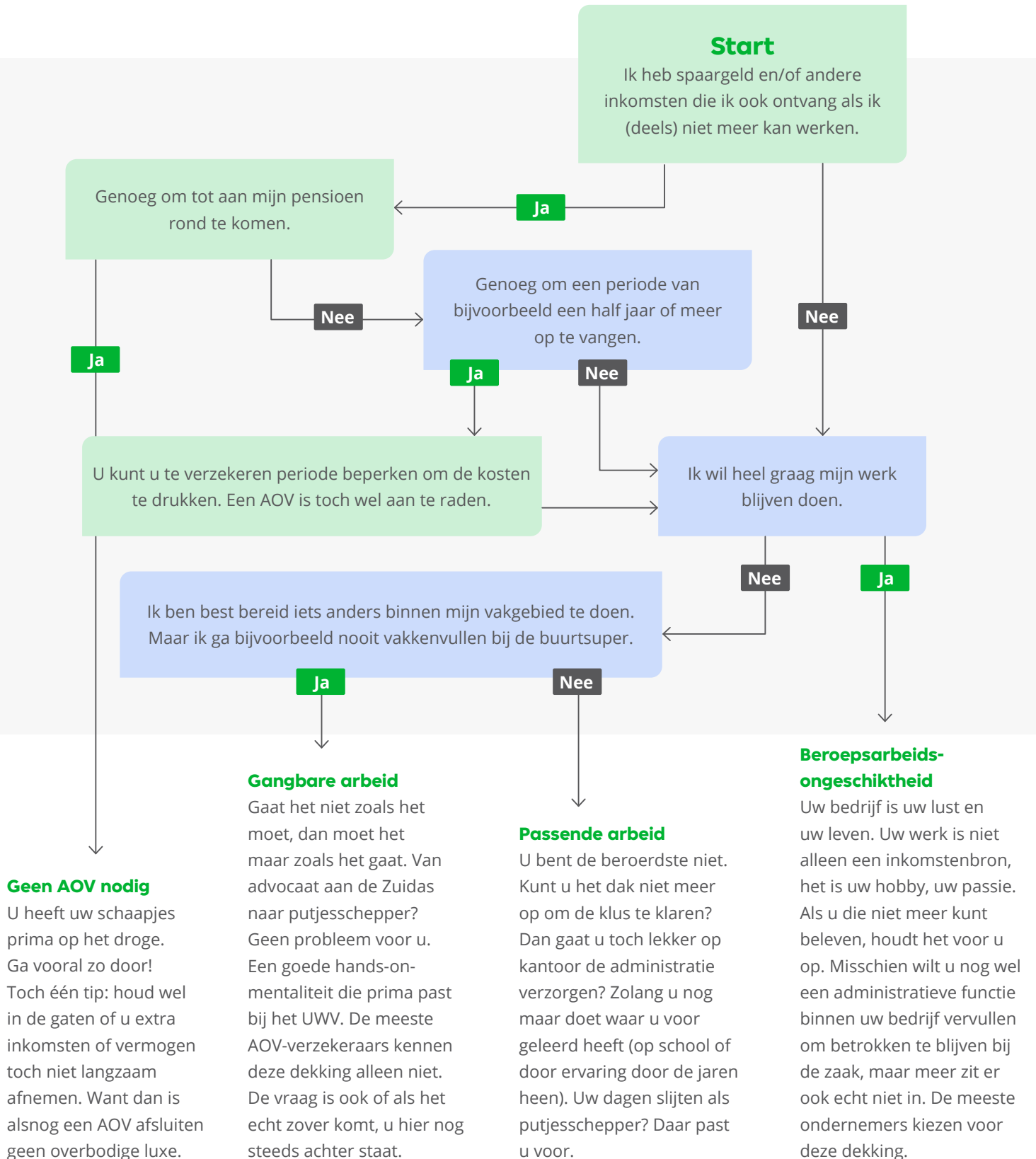
‘Veel starters maken dezelfde keuze als Joris. Ze zien op tegen de kosten en geloven niet dat er iets kan gebeuren waardoor ze niet meer kunnen werken. Maar bedenk wel dat het risico op arbeidsongeschiktheid zich niet alleen voordoet op de werkvloer. Veel problemen ontstaan juist tijdens activiteiten die mensen in de vrije tijd doen. Joris kan ervoor kiezen om een deel van zijn inkomen te verzekeren, want dat scheelt in de kosten. Die vallen de eerste periode sowieso iets lager uit. Bovendien is het altijd mogelijk om de polis aan te passen of op te zeggen als hij het uiteindelijk toch te duur vindt.’



03

**Welke AOV
past bij mij?**

U kunt het zo gek maken als uzelf wilt. Welk type AOV past het meest bij u? Doe de test.



04

Zorg goed voor uzelf

Liever wordt u helemaal niet ziek natuurlijk, al heeft niemand dat helemaal in eigen hand. Maar wie goed zorgt voor lichaam en geest is veerkrachtiger én succesvoller met z'n onderneming. En ja, daar zijn apps voor.

1. Fysieke uitdaging: ontspan dankzij inspanning

Beklim de Mount Everest, loop een marathon of ga iglo's bouwen in Noorwegen. Kortom: zoek een fysieke uitdaging. Dat kan extreem, door maanden te trainen voor een ultieme krachtinspanning, maar 2 keer per week een runners high ervaren delete de stresshormonen net zo goed. Na een poosje rennen (dus niet alleen naar de eerste lantaarnpaal en weer terug) komen morfineachtige stoffen in de hersenen vrij. Vergelijkbaar met het gevoel van een warme douche na een dag in de kou.

Ook smijten met halters, trekken aan gewichten en het duwen van stangen zorgt voor een evenwichtige geest. Stresshormonen als cortisol en adrenaline worden zo afgebroken, terwijl de deur van het kamertje met endorfine wagenwijd opengaat. Na afloop voelt u zichzelf uitgeput, maar wel gelukkig en voldaan.

Download de app

Evy is een persoonlijke assistent voor tijdens het rennen en gratis te downloaden. Bedacht in België, maar ook waanzinnig populair in Nederland. De Vlaamse peptalk van deze Evy werkt verslavend en houdt u voortdurend op de been. Zonder abonnement kunt u uw eigen hardloopstatistieken bijhouden. Wie € 1,99 per maand of € 9,99 per jaar wil betalen, krijgt toegang tot alle trainingsschema's.

Check voor tips

- hardlopen.nl
- runnersworld.nl
- menshealth.nl
- fit.nl



2. Braintraining: kietel de hersenen

Beschikt u over een CEO-brein? Oftewel, een goed ontwikkelde prefrontale hersenschors? Dit deel van het brein maakt u innovatief en flexibel en zorgt ervoor dat u goed kunt vooruitkijken en beter in staat bent complexe beslissingen te nemen.

Goed nieuws: als u zo'n brein nog niet heeft, kunt u daar wel aan werken. Door dagelijks de kruiswoordpuzzel uit de krant in te vullen, houdt u uw eigen brein al aardig scherp.

Verrijk daarnaast uw leven met nieuwe ervaringen om het brein uit te dagen. Zorg dat het net zo normaal wordt als tandenpoetsen en het levert uiteindelijk tijd en energie op. Waar te beginnen? Loop eens

heel bewust een route die u altijd neemt en probeer onderweg alles waar te nemen. Maar dan ook echt alles. Dan ziet al snel dat de werkelijkheid zoals u dacht dat die was, heel erg subjectief is.

Download de app

Er zijn talloze braintraining-apps. Gratis aanraders zijn Peak, Elevate, Nummerlink, Brain Age Analyzer en Wordfeud.

Check voor tips

- neurocampus.com
- Braingymer.com
- headspace.com
- goodhabitz.com



3. Uitrusten: even niet aanstaan

Uw agenda en mailbox lopen over. Terwijl u van de ene afspraak naar de andere racet, staat er onderweg ook nog eens een 1/2 uur file. Veel ondernemers komen nauwelijks toe aan voldoende rust. Dan ligt een burn-out al snel op de loer. Het is prima om van uw werk uw hobby te maken, maar vergeet vooral niet af en toe iets anders te doen. Lees een boek, kijk een serie op Netflix of ga op yoga.

Dat laatste is trouwens echt wel iets meer dan praten over energiebanen en uzelf in de kleermakerszit manoeuvreren. Yoga helpt mensen te vertrouwen op hun onderbuikgevoel en leert om te gaan met weerstand en dingen loslaten. Eigenschappen die ook goed toepasbaar zijn in uw dagelijkse werk. En vergeet ook niet op tijd naar bed te gaan.

Want door te weinig slaap bent u minder productief, verliest u het overzicht en de concentratie waardoor het veel moeilijker wordt om rationele beslissingen te nemen. Duik vanavond dus gerust een uurtje vroeger onder de wol.

Download de app

Nee, vooral even niet doen. Leg in plaats daarvan uw telefoon een uurtje opzij. Dat kan heel ontspannend werken.

Check voor tips

- yogaonline.nl
- goodhabitz.com
- rust.nl
- leefontspannen.nl



4. Life hacking: word ultraproductief

Misschien niet het eerste waar u aan denkt bij gezondheidstips. Maar life hacking kan u dusdanig veel rust opleveren, dat u productiever wordt, minder gestrest te werk gaat en zo meer tijd overhoudt om de andere tips ter harte te nemen.

Hoe dan precies? Verreweg de meest bekende methode is Getting Things Done van David Allen. Zijn idee: zoveel mogelijk ideeën en taken uit uw hoofd halen en in een extern geheugen stoppen. Pak pen en papier en schrijf alles op wat in uw hoofd zit. Get shit out of your head, zou de professor zeggen.



Afspraken schrijven we ook op in onze agenda, toch? En als onze brein afspraken al niet kan onthouden, waarom de rest dan wel? En vergeet niet dat elk ordersysteem tijd kost. Verwerk en organiseer dagelijks, zodat het routine wordt.

Download de app

Trello is een projectmanagementtool die u kunt inzetten als persoonlijke assistent om dingen te plannen en georganiseerd te blijven. De app is gratis in gebruik

Check voor tips

- gettingthingsdone.com
- lifehacking.nl
- goodhabitz.com



05

Goed om te weten

Bij Centraal Beheer staan we al meer dan 100 jaar klaar voor onze klanten. U kent ons vast van ‘Even Apeldoorn bellen’.

U kunt bij ons financiële producten en diensten afsluiten

Zoals verzekeringen, pensioenen, hypotheek, spaarrekeningen, beleggingsproducten en diensten voor HR en Risicomanagement. Rechtstreeks en via adviseurs die met ons samenwerken.

Vanaf 1995 horen wij bij Achmea

Centraal Beheer is een merk van Achmea Schadeverzekeringen N.V. in Apeldoorn. Achmea is de grootste verzekeraar van Nederland. Achmea Schadeverzekeringen N.V. is ingeschreven bij de Kamer van Koophandel onder nummer 08053410 en de AFM onder nummer 12000606.

Uw gegevens in vertrouwde handen

Sluit u een verzekering of financiële dienst af? Dan hebben wij uw gegevens nodig. Denk aan uw naam, adres en woonplaats, e-mailadres, telefoonnummer en bankrekeningnummer. Soms hebben wij ook meer gegevens van u nodig. Achmea B.V. is verantwoordelijk voor een goede verwerking van uw persoonsgegevens.

Wilt u weten welke gegevens wij verwerken en waarvoor?

Kijk dan in ons Privacy Statement op centraalbeheer.nl/privacy. Daar leest u ook wat uw rechten zijn. En wanneer u bezwaar kunt maken tegen verwerking van uw gegevens. Wilt u ons Privacy Statement op papier ontvangen? Stuur dan een brief naar: Centraal Beheer Relatiebeheer, Postbus 9150, 7300 HZ Apeldoorn

Staan er fouten in deze gids?

Ons doel is dat al onze informatie klopt en volledig is. En dat u alles zo goed mogelijk begrijpt. Maar er kan altijd ergens een fout staan. Wij zijn niet aansprakelijk voor eventuele gevolgen van die fout.

Staat er iets anders in de productvoorwaarden?

Uw en onze rechten en plichten staan in de productvoorwaarden. Staat in deze gids wat anders dan in de productvoorwaarden? Dan gelden de productvoorwaarden.

Bent u niet tevreden? Laat het ons weten.

Bent u het niet met ons eens of heeft u een klacht? Dan horen wij dit graag. We willen u namelijk zo goed mogelijk helpen. Kijk voor meer informatie en ons klachtenformulier op centraalbeheer.nl/klachtdoorgeven. U kunt ook een brief sturen naar: Centraal Beheer Klachtenbureau, Postbus 9150, 7300 HZ Apeldoorn

Meer informatie over Centraal Beheer

Kijk voor meer informatie over ons en ons beleid, onze producten en onze gegevens op centraalbeheer.nl. Het adres van Centraal Beheer is: Laan van Malkenschoten 20, 7333 NP Apeldoorn



Contact met Apeldoorn



Stuur een e-mail

aov@centraalbeheer.nl



Chat met ons

Dat kan eenvoudig via onze website



Stuur een brief

Centraal Beheer, Postbus 9150, 7300 HZ Apeldoorn



Bel 'Even Apeldoorn' (055) 579 8177

Dat kan van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 17.30 uur.
Wij helpen u graag verder.

centraalbeheer.nl/AOV

Dit is een uitgave van MT MediaGroep in opdracht van Centraal Beheer.