



Prof. dr. Josette Dijkhuizen

## Inzetbaarheidshoogleraar Josette Dijkhuizen: 'De kracht van de onderneming zit in de ondernemer zelf'

Als zelfstandige ondernemer is het belangrijk om zowel financieel gezond te zijn als mentaal en fysiek gezond. Het is daarom goed dat je regelmatig stilstaat en je algehele conditie checkt, meent Prof. dr. Josette Dijkhuizen.

Prof. dr. Josette Dijkhuizen verricht sinds 1 mei 2022 als bijzonder hoogleraar aan de Tilburg University onderzoek naar de 'Duurzame inzetbaarheid van ondernemers in Nederland'. Zij is een autoriteit op het gebied van inzetbaarheid van zelfstandigen en SER- kroonlid voor zzp'ers. Als ondernemer én bijzonder hoogleraar verbindt ze de wetenschap aan de praktijk op het thema ondernemerschap. Haar motto luidt: De kracht

**'Als zelfstandige denk je misschien dat je alles zelf moet kunnen en zelf moet doen, maar dat is niet zo'**

van je onderneming zit in jezelf. 'Voor mij wordt het succes niet bepaald door de omvang van de onderneming, maar door de bijdrage die de ondernemer levert aan de samenleving en het realiseren van zijn of haar ambities' aldus Dijkhuizen.

### Stress en geluk

Dijkhuizen verdiept zich al tientallen jaren in het onderwerp stress en geluk van ondernemers in Nederland. 'Toen ik begon met mijn promotie, ruim vijftien jaar geleden, was daar eigenlijk helemaal geen aandacht voor.' Uit haar promotieonderzoek bleek dat ondernemers een hoog stressniveau hebben in vergelijking met werknemers. 'Dat is niet zo algemeen bekend. Het is een

onderwerp waar we het nog (te) weinig over hebben. Daarom ben ik ontzettend blij met deze leerstoel die zich richt op duurzame inzetbaarheid van ondernemers. Die gaat over werkgeluk, en dat je vitaal en met succes aan het werk kunt blijven. En waar we dus qua onderzoeken heel veel kunnen betekenen om een beeld te krijgen van het werkvermogen van ondernemers. Hopelijk kunnen we van daaruit de interventieprogramma's nog beter toespitsen op de behoeften van de ondernemer.'

Haar onderzoek als bijzonder hoogleraar wordt gesponsord door arbeidsongeschiktheidsverzekeraar Movir. Dijkhuizen is blij met de ondersteuning. 'Ik vind het oprecht heel bijzonder dat ze

als arbeidsongeschiktheidsverzekeraar aan "thought leadership" doet. Dat je niet alleen als verzekeraar een polis rondom het risico op arbeidsongeschiktheid aanbiedt, maar ook nadenkt over maatschappelijke thema's. Duurzame inzetbaarheid, nadenken hoe we ervoor kunnen zorgen dat die ondernemers kunnen blijven ondernemen, is een gezamenlijke opgave. Daarom is het zo belangrijk dat er wetenschappelijk onderzoek naar wordt gedaan en is de samenwerking met Movir heel belangrijk en waardevol.'

Gevraagd wat de uitdagingen van zelfstandigen anders maakt dan die van werknemers, noemt Dijkhuizen het feit dat ondernemers voor eigen rekening een bedrijf runnen waardoor ze ook het financieel risico lopen. Wat zelfstandigen bindt, is de bewuste keuze voor autonomie en je eigen baas zijn. 'Daar hoort bij dat je vooruitdenkt: hoe wil ik mijn zelfstandig ondernemerschap duurzaam vormgeven? Het betekent ook dat je stilstaat bij de vraag hoe je je inkomen geregeld hebt voor als er iets gebeurt waardoor je jouw werk niet meer kan doen. Bijvoorbeeld met een financiële buffer een goede arbeidsongeschiktheidsverzekering (aov). En op de langere termijn nadenkt over je pensioenopbouw.'

### Leren 'nee' te zeggen

'Als je het hebt over duurzaamheid en inzetbaarheid gaat het over vitaliteit, over energiek blijven, voldoende werkvermogen en ook het inzetbaar blijven naar de toekomst toe,' aldus Dijkhuizen. 'Het gaat onder andere over gezondheid en over werkvermogen: ben je fysiek en mentaal in staat om te blijven werken? Bij de vraag over je inzetbaarheid nu en in de toekomst gaat het om de vraag of je vaardigheden ook voor de toekomst nog goed zijn. Voor de ondernemer komt daar nog een extra vraag bij, en dat is de toekomst van het eigen bedrijf. Gaat de onderneming wel mee met de tijd? Is jouw dienstverlening of product ook in de toekomst houdbaar en relevant? Bij die vraag mag en moet je als ondernemer regelmatig stilstaan. Het leven van een ondernemer is in die zin echt anders dan van een werknemer. De eindbeslissing rust uiteindelijk op jouw schouders. Dat maakt echt het duurzaam inzetbaar blijven voor jou als ondernemer wezenlijk anders dan voor werknemers. Als zelfstandige denk je misschien dat je alles zelf moet kunnen en

## 'Ondernemers hebben een hoog stressniveau in vergelijking met werknemers'

zelf moet doen, maar dat dat niet zo is. Veel ondernemers voelen een drempel om hulp te vragen, maar hulp vragen en je kwetsbaar opstellen is juist een teken van kracht.'

Voor veel ondernemers is altijd maar "aan" staan een valkuil, waarschuwt Dijkhuizen. 'De gemiddelde ondernemer is meer bevlogen dan de gemiddelde medewerker, maar loopt ook erg op de tenen qua werklast en het kunnen omgaan met onzekerheid. Dat is het paradoxale. Je moet enorm presteren wil je klant of opdrachtgever tevreden houden. En die druk lijkt alleen maar hoger te worden. Tegelijkertijd moet je op zoek naar de ruimte en de rust om te herstellen en reflecteren. Tijd voor jezelf en de mensen om je heen. Dat is een hele lastige spagaat waar we allemaal in zitten, maar als ondernemer vaak nog net wat meer. Daar hoort bij dat je leert om soms ook 'nee' te zeggen en te reflecteren op je eigen ontwikkeling en ambities.'

### Grote gebeurtenissen

Directeur Maurick Schellekens van Movir is blij met het onderzoek van Dijkhuizen naar duurzame inzetbaarheid van ondernemers: 'Zelfstandigen willen hun werk kunnen doen en doen waar ze goed in zijn en waar ze energie van krijgen. Daarmee zorgen ze voor belangrijke impulsen voor ons land. Maar ook in het leven van zelfstandigen zijn er altijd momenten waarop het minder gaat. Bijvoorbeeld door grote gebeurtenissen, die bij ons allemaal op ons pad komen. Bij je werk als zelfstandige komen dingen kijken waar je minder goed in bent of die je veel energie kosten, wat ook voor druk zorgt. Denk aan een (gebrek aan overzicht in je) financiën, rechterlijke geschillen en andere zorgen over je bedrijfsvoering. Maar ook al die facetten rondom het werk waar je wel of geen invloed op hebt, maar waar je toch mee aan de slag moet. Bij Movir weten we dat al dat soort dingen zorgen voor extra stress bij zelfstandigen. Ook omdat een grote groep het idee heeft dat ze alles zelf moeten oplossen. Maar je kan niet alles alleen doen. Om hun zo



Maurick Schellekens, directeur Movir

### Movir steunt onderzoek

Al meer dan 125 jaar helpt Movir honderdduizenden zelfstandigen vooruit. Dat doen we niet alleen met een inkomen als iemand arbeidsongeschikt is. Maar ook met hulp om mensen weer zo goed mogelijk duurzaam aan het werk te helpen (re-integratie). De kennis die we hebben zetten we ook al jaren in op preventie om verzekerden te helpen voorkomen dat ze uitvallen. Zelfstandigen hebben grote uitdagingen, waardoor ze kunnen uitvallen. Door ziekte of met fysieke klachten maar ook heel vaak met stressgerelateerde klachten. Om zelfstandigen de beste steun te kunnen bieden, investeren we ook al jaren in wetenschappelijk onderzoek. Op dit moment lopen er naast de bijzondere leerstoel van Prof. dr. Josette Dijkhuizen steunen we twee grote onderzoeken. DESTRESS is een onderzoek om proactief en vroegtijdig signalen van stress te herkennen. En de pilot Prehabilitatie onderzoekt het effect van bewegen voor het herstel na een operatie.

goed mogelijk te kunnen ondersteunen om zo gezond en goed mogelijk te werken, blijven wij investeren in de duurzame inzetbaarheid van zelfstandigen. Dat is heel belangrijk. Daarnaast proberen we zelfstandigen te inspireren om op tijd oog te hebben voor zichzelf en voor hun duurzame inzetbaarheid. Want als je uitvalt met fysieke of mentale klachten, dan is de impact vaak groot. Dat wil je voorkomen. En als het onverhoopt toch gebeurt, wil je kunnen rekenen op de steun die je nodig hebt.'



**movir**

Meer informatie  
Scan de QR-code.