



Duurzame inzetbaarheid van zzp'ers in fysiek zware beroepen

Onderzoek naar preventieve en herstelmaatregelen

Josette Dijkhuizen, Miloš Erceg, Martijn van der Giessen

Tot je pensioen als zelfstandige in de bouw of zorgsector blijven werken, is zowel fysiek als mentaal een grote uitdaging. Tegelijkertijd kampen beide sectoren met een tekort aan personeel en een toenemende vergrijzing. Het is dus van groot belang dat de werkenden in deze sector op een gezonde manier kunnen blijven werken. Welke instrumenten kunnen zelfstandigen inzetten om dat te bewerkstelligen? De resultaten van een onderzoek.

In de afgelopen periode is veel gesproken over zelfstandigen in de bouw en in de zorg vanwege het beeld van schijnzelfstandigheid en de plannen van de oud-minister van Sociale Zaken en Werkgelegenheid Karien van Gennip voor een verplichte arbeidsongeschiktheidsverzekering voor zelfstandigen. Nu bestaat dé zzp'er in de bouw of zorg niet vanwege de grote verschillen binnen de groep. Wat we in het algemeen wel kunnen zeggen, is dat de zzp'er in deze sectoren een aanzienlijk risico loopt op werkgerelateerde fysieke en mentale gezondheidsproblemen. In het belang van de zzp'er, hun naasten, maar ook van de samenleving als geheel, is het waardevol om van henzelf te horen hoe ze met deze uitdagingen omgaan om te voorkomen dat ze uitvallen en wat ze doen om te herstellen van het werk. Dit omvat niet alleen de inzet van efficiënte werkmethoden, maar ook het investeren in persoonlijke ontwikkeling en het zoeken van een evenwicht tussen werk en privéleven.

Het onderzoek

Het kwalitatieve onderzoek richt zich op zelfstandigen in de bouw en in de zorg en focust op maatregelen

die ze inzetten om duurzaam inzetbaar te blijven. We verstaan onder duurzame inzetbaarheid dat de zelfstandigen in staat zijn om te blijven functioneren in huidig en toekomstig werk met behoud van gezondheid en welzijn. In dit onderzoek kijken we naar de instrumenten die ze inzetten om gezond te werken en daarbij is ingezoomd op drie categorieën van instrumenten, namelijk:

- preventieve maatregelen (zowel fysiek als mentaal)
- herstelactiviteiten
- coaching activiteiten

Bij de herstelactiviteiten kiezen de zzp'ers vooral voor activiteiten die hun hoofd leegmaken en hen laten relaxen, zogeheten 'respit' activiteiten.

Preventieve maatregelen

Uit het literatuuronderzoek kwamen aanwijzingen naar voren voor de mogelijke preventieve maatregelen en activiteiten die ondernemers in deze sectoren inzetten (Benning et al., 2022; Boschman et al. 2011; Dijkhuizen et al., 2016; 2018). Dat is bijvoorbeeld plannen en organiseren van het werk en de inzet van technologische hulpmiddelen.

Herstelactiviteiten

Voor herstelactiviteiten is gekeken naar de drie categorieën vanuit het onderzoek van Williamson et al. (2021), zogeheten 'respite' (bedoeld om mentale en tastbare verlichting door werkgerelateerde stressoren te onderbreken, zoals luisteren naar muziek en mindfulness), 'reappraisal' (ombouwen van negatieve gedachten en gedrag naar positieve) en 'regimen' (focus op het inplannen van herstelactiviteiten).

Coaching activiteiten

Studies naar coaching voor ondernemers zijn zeer schaars, maar interessant om zowel mentale als werkgerelateerde coaching mee te nemen om te zien of er wel gebruik van wordt gemaakt door de zzp'ers in de steekproef. In totaal zijn twintig zzp'ers geïnterviewd, gelijk verdeeld over de bouw en de zorg.

Beide groepen zelfstandigen realiseren zich heel goed dat ze een sterk en fit lichaam moeten onderhouden om hun werk te kunnen blijven uitvoeren.

De resultaten van het onderzoek

De zzp'ers geven aan dat ze zich in hoge mate bewust zijn van het fysieke aspect van hun werk en ze maken veel gebruik van *fysieke preventieve maatregelen*.

Enkele voorbeelden daarvan binnen de *werkcontext* zijn het hanteren van de juiste werkwijzen, het managen van de juiste planning en het delegeren van fy-

siek zware taken (vooral door de oudere zzp'ers). De zzp'ers in de bouw gaven daarbij aan dat ze steeds meer gebruikmaken van mechanische hulpmiddelen om fysieke werkzaamheden te verlichten. Dit is mede mogelijk geworden doordat de kosten voor het huren van dergelijke apparatuur, zoals liften en kranen, zijn gedaald, waardoor ze nu gemakkelijker toegang hebben tot deze middelen.

Voor het onderhouden van hun *fysieke conditie* maakten de zzp'ers uit het onderzoek gebruik van regelmatig sporten en bewegen en het aanhouden van een gezond voedingspatroon. De zzp'er in de bouw maakt daarnaast nog gebruik van behandelingen door fysiotherapeut of masseur en de zzp'er in de zorg neemt voldoende rust tussen de diensten door.

Daarnaast zijn er *preventieve maatregelen* die door zowel zzp'ers in de bouw als in de zorgsector worden ingezet en zijn gericht op het *mentale welbevinden*. De resultaten waren uiteenlopend, maar over het algemeen gaven de ondernemers aan dat ze er graag op uit trokken om te ontspannen en mentale rust te vinden. De zzp'ers in de zorg vermelden specifiek de sociale ondersteuning die ze ervaren door vooral de meer ervaren familieleden, vrienden of collega's te raadplegen bij uitdagingen in het werk om stress te reduceren. Hierbij wordt ook gefocust op het onderhouden van relaties met potentiële klanten, het aansluiten bij een netwerk van zzp'ers, en het aangaan van langdurige verbintenissen met patiënten en werkgevers om uitval te voorkomen.

Voor wat betreft *herstelactiviteiten* zijn de maatregelen die worden genomen zeer divers. Veel van de geïnterviewde zzp'ers in de bouw maakt gebruik van hun ondernemersvrijheid om rustmomenten in te plannen. Dit uit zich op verschillende manieren, zoals het afwisselen tussen lichte en zware projecten, maar kan ook betrekking hebben op extra pauzes of vrije dagen nemen om te herstellen. De zorgondernemers komen ook bij herstel uit bij sociale steun en gezamenlijke activiteiten met naasten. Daarnaast focust men zich op kleine activiteiten ter ontspanning, zoals

wandelen, luisteren naar muziek of podcasts, het lezen van een boek of het kijken van series. Hierbij is er een aantal zzp'ers in de zorg dat ook mindfulness of meditatie technieken toepast.

Bij de herstelactiviteiten kiezen de zzp'ers vooral voor activiteiten die hun hoofd leegmaken en hen laten relaxen, zogeheten 'respite' activiteiten (voor mentale en tastbare verlichting door werkgerelateerde stressoren te onderbreken), zoals vissen en er op uit gaan met de motor door de zzp'ers in de bouw (in dit onderzoek alleen mannen). Zogeheten 'reappraisal' herstelactiviteiten (negatieve gedachten ombuigen naar positieve) werden slechts door enkele zzp'ers herkend als het hebben van een gevoel van zingeving en plezier in het werk. De herstelactiviteiten die vallen onder 'regimen' (gericht op het creëren van geplande herstelactiviteiten) worden vooral ingevuld door het hebben van de dagelijkse routine van slapen, eten en werk. De zzp'er in de zorg echter maakt zelden gebruik van routines of gestructureerde pauze. Men geeft aan dat dit binnen het werk door onregelmatige werkschema's en continue zorg voor de patiënt nauwelijks toepasbaar is.

Daarnaast is in de interviews ook stilgestaan bij de bereidheid van ondernemers om deel te nemen aan *coaching activiteiten*. De zzp'ers in de bouw hebben weinig tot geen interesse in mentale coaching, terwijl de zzp'ers in de zorg weldegelijk het nut daarvan inzien, maar gebruikmaken van reeds bekende methoden en technieken. Wat betreft werkgerelateerde coaching, zoals trainingen, was er meer interesse bij de jongere ondernemers. Zij staan open voor nieuwe leermogelijkheden en willen nieuwe dingen proberen. De oudere ondernemers gaven aan dat ze denken dat ze weinig nieuws te leren hebben en ze zijn daarom minder geneigd om op zoek te gaan naar dergelijke activiteiten.

Praktische aanbevelingen

De studie is slechts verkennend onder twintig zelfstandigen in de bouw en zorg, maar biedt toch een inkijkje in de toepassing van preventieve- en

herstelactiviteiten van deze groep ondernemers. Er kan voorzichtig een aantal praktische aanbevelingen voor ondernemers, verzekeraars en bijvoorbeeld fitnesscentra en coaching bureaus worden gegeven. Deze aanbevelingen zijn gericht op het ondersteunen van ondernemers in hun streven naar een duurzame loopbaan. Aangezien in het onderzoek sterk naar voren komt dat de geïnterviewde zzp'ers in de bouw zich vooral richten op fysieke preventie instrumenten boven mentale, zou een aanbod specifiek op hen gericht van toegevoegde waarde kunnen zijn. Beide groepen zelfstandigen realiseren zich heel goed dat ze een sterk en fit lichaam moeten onderhouden om hun werk te kunnen blijven uitvoeren. Sport- en fitnesscentra en masseurs zouden specifieke programma's kunnen ontwikkelen om de zelfstandigen in diverse leeftijden te kunnen begeleiden bij het versterken van hun fysieke gezondheid. Daarnaast kan meer aandacht worden gevraagd voor het voorkomen van blessures door ergonomische en technische hulpmiddelen aan te bieden die de zzp'er van dienst kunnen zijn in de diverse beroepen.

In de werkcontext is een fysieke en mentaal vriendelijke organisatie van het eigen werk belangrijk om mee aan de slag te gaan. De zelfstandigen hebben een grote mate van autonomie en flexibiliteit waardoor ze zelf hun werk kunnen 'craften'. Ondernemers kunnen hun werk proberen te organiseren met voldoende ruimte voor herstel, het afwisselen van fysiek en mentaal zware en minder zware taken, en het verkrijgen van goede energie 'boosters'. Daarbij kunnen ondernemerscoaches van grote toegevoegde waarde zijn om de zzp'er daarin te begeleiden, maar ook andere sociale relaties die kunnen reflecteren en adviseren bij het maken van strategische keuzes of kunnen zorgen voor een goede uitlaatklep bij stressvolle situaties.

Versterking van de fysieke en mentale gezondheid resulteert uiteindelijk in verhoogde productiviteit, zakelijk succes en duurzame inzetbaarheid van ondernemers. Dat is heel positief voor de zelfstandigen zelf, maar ook voor de samenleving als geheel. ■

Referenties

- Benning, F.E., Van Oostrom, S.H., Van Nas-sau, F., Schaap, R., Anema, J.R., & Proper, K.I. (2022). The implementation of preventive health measures in small- and medium-sized enterprises – a combined quantitative/qualitative study of its determinants from the perspective of enterprise representatives. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 3904. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073904>.
- Boschman, J.S., Van der Molen, H.F., Sluiter, J.K., & Frings-Dresen, M.H.W. (2011). Occupational demands and health effects for bricklayers and construction supervisors: a systematic review. *American Journal of Industrial Medicine*, 54, 55-77.
- Dijkhuizen, J., Gorgievski, M., Van Veldhoven, M., & Schalk, R. (2018). Well-being, personal success and business performance among entrepreneurs: a two-wave study. *Journal of Happiness Studies*, 19(8), 2187-2204.
- Dijkhuizen, J., Gorgievski, M., Van Veldhoven, M., & Schalk, R. (2016). Feeling successful as an entrepreneur: a job demands-resources approach. *International Entrepreneurship and Management Journal*, 12(2), 555-573.



Prof. dr. Josette Dijkhuizen is ondernemer en bijzonder hoogleraar (Tilburg University). josedtdijkhuizen.nl



Miloš Erceg en Martijn van der Giessen zijn masterstudenten aan Tilburg University en doen onderzoek binnen de leerstoel Duurzame inzetbaarheid van ondernemers in NL.