

actueel

Hoe vrouwelijke eenpitters stress de baas blijven

Vrouwelijke eenpitters kampen met een hoge mate van werkgerelateerde stress, blijkt uit onderzoek van masterstudent Fleur Mom van de Tilburg University. De verantwoordelijkheid richting cliënten en de hoge werklast vormen de belangrijkste boosdoeners.

De student *Strategic Management* bracht in kaart hoe vrouwelijke zzp-advocaten omgaan met de eisen die het werk aan hen stelt. Ze onderzocht vier factoren die het werk van de eenpitters typeren: de voortdurende beschikbaarheid, de onzekerheid en risico's van het ondernemerschap, de verantwoordelijkheid als zelfstandige en de ervaren werklast. Vervolgens inventariseerde ze welke maatregelen de vrouwen treffen om de werkstress de baas te blijven. Daartoe interviewde ze tien eenpitters.



Fleur Mom

deze druk te verminderen. Belangrijk daarbij is dat de advocaten zichzelf er continu aan herinneren dat de oorspronkelijke verantwoordelijkheid bij de cliënt ligt, hetgeen relativerend werkt.

Ook de hoge werklast blijkt een punt van zorg. Om deze preventief aan te pakken, kiezen veel vrouwelijke advocaten ervoor om bepaalde taken uit te besteden, zoals de financiële administratie of het inhuren van een secretaresse.

Verder bewaken ze zorgvuldig de grens tussen werk en privé. Ze blokken bewust tijden in hun agenda, bestemd voor sporten of tijd voor familie en vrienden. Het duidelijk communiceren van reactietijden naar cliënten en het instellen van de 'niet storen'-modus op hun telefoon worden ook genoemd als effectieve maatregelen.

Samenwerking met andere eenpitters helpt ook om pieken op te vangen of verlofperiodes te overbruggen. Sowieso vinden de vrouwen het belangrijk om met vakgenoten te sparren over de uitdagingen van het ondernemerschap. Coaching, zowel van vrienden en familie als van andere zzp'ers, wordt als zeer waardevol ervaren om zorgen te delen en advies te krijgen.

Om eventuele schrale tijden het hoofd te bieden, proberen de eenpitters een financiële buffer op te bouwen en sluiten ze een arbeidsongeschiktheidsverzekering af. Dat biedt de nodige gemoedsrust en vermindert per saldo de werkstress.

Om stress de baas te blijven, houden vrouwelijke advocaten zich ook bezig met meditatie en *mindfulness*. Wandelen in de natuur helpt hen ook om het hoofd leeg te maken en los te komen van het werk, net zoals sporten. Pauzes tijdens een werkdag zorgen voor hernieuwde energie.

Fleur Mom komt tot de conclusie dat met coaching van zzp'ers veel is te winnen. Vrijwel alle vrouwelijke advocaten in het onderzoek bestempelen coaching als essentieel, vooral door coaches die zelf ervaring hebben als zelfstandig advocaat.

