



UHASSELT

KNOWLEDGE IN ACTION

Faculteit Bedrijfseconomische Wetenschappen

master in de toegepaste economische wetenschappen

Masterthesis

Hoe insomnia en werk-leven/leven-werk conflicten zich in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep tot elkaar verhouden en welke rol copingmechanismen daarin een rol spelen

Christian Ory

Scriptie ingediend tot het behalen van de graad van master in de toegepaste economische wetenschappen

PROMOTOR :

Prof. dr. Dave STYNEN



UHASSELT

KNOWLEDGE IN ACTION

www.uhasselt.be

Universiteit Hasselt
Campus Hasselt:
Martelarenlaan 42 | 3500 Hasselt
Campus Diepenbeek:
Agoralaan Gebouw D | 3590 Diepenbeek

2022
2023



Faculteit Bedrijfseconomische Wetenschappen

master in de toegepaste economische wetenschappen

Masterthesis

Hoe insomnia en werk-leven/leven-werk conflicten zich in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep tot elkaar verhouden en welke rol copingmechanismen daarin een rol spelen

Christian Ory

Scriptie ingediend tot het behalen van de graad van master in de toegepaste economische wetenschappen

PROMOTOR :

Prof. dr. Dave STYNEN

Woord vooraf

Deze masterproef is geschreven ter afsluiting van de masteropleiding in de Toegepaste Economische Wetenschappen aan de Universiteit Hasselt in het academiejaar 2022-2023. Mijn masterproef gaat over het verband tussen insomnia en werk-leven/leven-werk conflicten in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep. Ik had vooraf weinig kennis over dit onderwerp en wilde hier meer over te weten komen. Het leek mij heel interessant om mij hierin te gaan verdiepen.

Insomnia bij professionals leek mij een interessant onderwerp. Ik heb er zelf voor gekozen om mij meer te gaan verdiepen in de zelfstandigen in hoofdberoep. Ik vond het een heel fascinerend en omvangrijk onderwerp waar ik veel over heb bijgeleerd. Om tot dit resultaat te komen, heb ik wel enkele moeilijkheden ondervonden. Het inplannen van interviews met zelfstandigen in hoofdberoep kan zeer uitdagend zijn omwille van de drukke agenda's. Het vinden van een dag, plaats en uur was dan ook een uitdaging. Verder wil ik mijn promotor Prof. dr. Dave Stynen bedanken voor de vlotte samenwerking en de deskundige begeleiding. Dankzij zijn gerichte feedback tijdens onze contactmomenten, zijn antwoorden op mijn vragen en zijn steun heb ik mijn masterproef tot een goed einde kunnen brengen. Ik ben hem daarom enorm dankbaar voor alle kennis die hij mij heeft bijgebracht.

Ten slotte wil ik ook mijn vrienden en familie bedanken voor hun morele steun en advies tijdens mijn opleiding aan de Universiteit Hasselt. Mede dankzij hen kon ik mijn opleiding, en in het bijzonder deze masterproef, tot een goed einde brengen. Ik wens u veel plezier tijdens het lezen van deze masterproef en ik hoop dat iedereen die dit werk leest, ook zo geïnteresseerd kan raken over dit onderwerp als ikzelf.

Samenvatting

1. Inleiding

De moderne maatschappij legt een enorme druk op individuen door de flexibilisering van arbeid, technologisering en de intensiteit van het werk (Goesaert & Struyven, 2017; Goesaert et al., 2019; Engbersen et al., 2020). Deze ontwikkelingen hebben geleid tot een groei van verschillende vormen van tewerkstelling, zoals zelfstandig werk. Zelfstandig werk gaat gepaard met onzekerheden en stressoren (Goesaert & Struyven, 2017; Goesaert et al., 2019; Hoeberichts et al., 2021). Werk-leven en leven-werk conflicten zijn een gevolg van deze ontwikkelingen en kunnen leiden tot welzijnsproblemen, zoals insomnia (Taylor et al., 2014; Kollmann, 2019; levasseur et al., 2019). Zelfstandigen die verantwoordelijk zijn voor hun eigen inkomen zijn hierbij een onderbelichte groep. Lange werkdagen en werkdruk kunnen de balans tussen werk en privé verstoren en stress veroorzaken, wat gevolgen heeft voor het welzijn. Het is dus essentieel voor zelfstandigen om coping mechanismen te ontwikkelen om zo insomnia, werk-leven en leven-werk conflicten aan te pakken en de negatieve gevolgen ervan te verminderen. Coping wordt gedefinieerd als de cognitieve en gedragsinspanningen die individuen gebruiken om zo te voldoen aan eisen die worden gesteld, die hun persoonlijke hulpbronnen te boven gaan (Somech & Drach-Zahavy, 2007; Kollmann, 2019).

In dit onderzoek werd er dieper ingegaan op de onderzoeksvraag *Hoe insomnia en werk-leven/leven-werk conflicten zich in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep tot elkaar verhouden en welke rol coping mechanismen daarin een rol spelen*. Dit werd onderzocht bij acht zelfstandigen in hoofdberoep die leiden aan insomnia. Om te zien hoe deze concepten elkaar beïnvloeden, werd er een case study uitgevoerd waarin semigestructureerde interviews werden afgenomen. Een case study is namelijk een onderzoeksmethode waarbij er gedetailleerd onderzoek wordt gevoerd naar een specifiek onderwerp om zo inzicht te krijgen in een probleem (Tellis, 1997; Flyvbjerg, 2011). Het voordeel van een case study is dat de verzamelende gegevens diepgaande inzichten bieden over een onderwerp (Tellis; 1997; Flyvbjerg, 2011). Verder zorgt de combinatie met semigestructureerde interviews ervoor dat verder diepgaande inzichten worden gecreëerd (Bartholomew et al., 2000; McIntosh & Morse, 2015).

2. Resultaten en waarde van het onderzoek

2.1 Werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia

Dit onderzoek toont aan dat er een verband kan zijn tussen werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia bij zelfstandigen in hoofdberoep. Het combineren van werk en persoonlijke verantwoordelijkheden kan ervoor zorgen dat conflicten ontstaan die stress gaan genereren, omdat het voor zelfstandigen vaak moeilijk is om een juiste balans te vinden. In de interviews kwamen diverse factoren naar voren die geassocieerd zijn aan het werken als zelfstandige in hoofdberoep die ervoor kunnen zorgen dat conflicten ontstaan, zoals een onzekere arbeidscontext, het nemen van risico's, intense werkinspanningen en een grote verantwoordelijkheid. Verder werd door de

respondenten ook nog aangehaald dat onvoorspelbaarheid en flexibiliteit de grens tussen werk en privé doet vervagen. De respondenten haalden aan dat de werk gerelateerde taken altijd de bovenhand krijgen ten opzichte van de huishoudelijke taken. Dit komt omdat het financiële aspect een rol speelt. Zelfstandigen zijn zelf verantwoordelijk voor het genereren van hun inkomen. Dit betekent dat zij hun inkomsten zowel moeten gebruiken voor hun zakelijke als persoonlijke kosten te dekken. Hierbij kan het inkomen fluctueren door marktveranderingen en seizoensinvloeden. De respondenten haalde ook aan dat ze naast de zakelijke en persoonlijke kosten ook verantwoordelijk zijn voor het opbouwen van hun pensioen en het plannen van hun financiële toekomst. Dit betekent dat zelfstandigen moeten nadenken over het sparen voor hun pensioen.

Verder werd er in dit onderzoek een onderscheid gemaakt tussen twee vormen van werk-leven en leven-werk conflicten, namelijk tijd gebaseerde conflicten en spanning gebaseerde conflicten (Rotondo et al., 2003; Kossek & Lee, 2017; Levasseur, et al., 2019). Tijd gebaseerde conflicten ontstaan wanneer de tijd die aan een bepaalde rol wordt besteed, het moeilijk maakt om deel te nemen aan of te voldoen aan de verwachtingen van een andere rol. Uit de interviews kwam naar voren dat de werk gerelateerde bezigheden vaak de bovenhand krijgen, waardoor respondenten minder tijd hebben voor hun privéleven. Zoals eerder aangehaald, wordt dit vaak gedreven door financiële overwegingen. Spanning gebaseerde conflicten ontstaan doordat eisen uit een rol gaan zorgen voor spanning, waardoor de deelname aan de andere rol belemmerd wordt. Hoewel de meeste conflicten die naar voor voren kwamen in de interviews tijd gebaseerde conflicten waren, gaven sommige respondenten aan dat spanning gebaseerde conflicten zich ook kunnen voordoen, vooral tussen henzelf en hun gezin.

Verder gaven de respondenten aan dat hun werk zeer veeleisend en geassocieerd is met ernstige werk gerelateerde stressoren. De geïnterviewde zelfstandigen gaven aan dat de lange werkdagen, hoge werk gerelateerde inspanningen, bang voor gebrek aan financiële middelen en een onvoorspelbare en steeds veranderende werkomgeving zorgen voor stress. Dit gaat op zijn beurt een effect hebben op de werkprestaties, energie, betrokkenheid in de loop van de tijd en op de fysieke en psychologische gezondheid. Op deze manier kan insomnia dus ontstaan en kan de werk-leven balans steeds moeilijker te handhaven zijn, waardoor de individuen in een vicieuze cirkel van stress, conflicten en insomnia terecht komen. Verder gaan werkdruk en financiële stress ook een grote rol spelen in het ontstaan van insomnia bij een zelfstandige in hoofdberoep. In dit onderzoek waren het dus vooral de precipiterende factoren die naar voren kwamen. Deze omvatten over het algemeen stressvolle levensgebeurtenissen of medische aandoeningen. Het ontstaan van insomnia vloeit dus voornamelijk voort uit stress die ontstaat onder verschillende omstandigheden, maar vaak werk gerelateerd.

2.2 Coping met werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia

Het identificeren van coping strategieën kan helpen bij het verminderen van werk-leven, leven-werk conflicten en insomnia. Het is daarom van belang dat zelfstandigen aandacht besteden aan het beheersen van hun werk-leven en leven-werk conflicten om zo de impact van stress op hun gezondheid te minimaliseren of zelfs te vermijden. Op deze manier kan insomnia geminimaliseerd of

vermeden worden. De respondenten gaven aan dat een van de belangrijkste manieren om met werk-leven, leven-werk conflicten en insomnia om te gaan het stellen van duidelijke grenzen en prioriteiten is. Door het stellen van duidelijke grenzen en prioriteiten kunnen zelfstandigen ervoor zorgen dat er zowel voldoende tijd besteed wordt aan het werk als privéleven. De respondenten haalden aan dat ze voldoende tijd inplannen voor ontspanning, zoals hobby's, sporten en tijd met familie en vrienden. Verder werd sociale ondersteuning aangehaald als een belangrijke factor bij het omgaan met werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia. Sociale ondersteuning kan bijdragen aan het verminderen van stress en het bieden van praktische en emotionele ondersteuning. Hierbij dient de sociale ondersteuning als een buffer om zelfstandigen te beschermen tegen schadelijke effecten en stress.

2.3 waarde van het onderzoek

Dit onderzoek richt zich specifiek op zelfstandigen in hoofdberoep en onderzoekt het verband tussen werk-leven, leven-werk conflicten en insomnia. De focus op zelfstandigen in hoofdberoep biedt inzicht in hun unieke uitdagingen en stressfactoren. Het biedt inzichten in de vicieuze cirkel waarin zelfstandigen terechtkomen, waar stress, vermoeidheid, slapeloosheid en conflicten elkaar beïnvloeden. Dit helpt om een beter begrip te krijgen van hoe slapeloosheid ontstaat en de vicieuze cirkel waarin zelfstandigen terecht komen. Het onderzoek richt zich ook op effectieve coping mechanismen om conflicten en slapeloosheid te minimaliseren. Dit onderzoek vult het model van Levasseur et al. (2019) aan en verrijkt het door nieuwe inzichten te bieden over de doelgroep, de vicieuze cirkel en coping mechanismen.

3. Kritische beschouwing

Dit onderzoek richtte zich alleen op zelfstandigen in hoofdberoep, wat de generaliseerbaarheid naar zelfstandigen in bijberoep of individuen die in loondienst werken beperkt. Bovendien werd de mate van slapeloosheid niet expliciet gemeten, en werden mogelijk aanvullende slaapproblemen niet opgenomen in de selectiecriteria. Daarnaast werden andere potentiële factoren, zoals leeftijd, geslacht en economische status niet onderzocht, terwijl deze factoren een invloed kunnen hebben op de ervaring van slapeloosheid bij zelfstandigen. Bovendien werd een thematische analyse uitgevoerd. Het kan dus zijn dat de onderzoeker de resultaten interpreteert op basis van zijn of haar eigen perspectief en ervaringen. Verder werden er geen betrouwbaarheidsmetingen uitgevoerd, wat de betrouwbaarheid van de bevindingen kan beïnvloeden.

Hoewel deze studie waardevolle inzichten biedt in het verband tussen insomnia en werk-leven/leven-werk conflicten in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep zijn er dus verschillende beperkingen waarmee rekening moet worden gehouden bij de interpretatie van de resultaten. Toekomstig onderzoek zou zich moeten richten op het aanpakken van deze beperkingen, zoals het onderzoeken van een meer diverse steekproef, het uitvoeren van diepgaandere interviews en het onderzoeken van interventies gericht op het aanpakken van slaapproblemen bij zelfstandigen. Het kan ook interessant zijn om de productiviteit en het welzijn op lange termijn te onderzoeken, aangezien dit onderzoek voornamelijk slaapproblemen op korte termijn omvatte. Door deze aanbevelingen op te

nemen, kan toekomstig onderzoek een vollediger begrip creëren van de relatie tussen werk-leven-, leven-werk conflicten en insomnia en welke rol coping mechanismen spelen.

Inhoudsopgave

Inleiding.....	9
Literatuurstudie	11
1. Zelfstandigen in hoofdberoep: een profiel	11
2. Werk-leven en leven-werk conflicten.....	11
2.1 De invloed van een goede werk-leven balans.....	12
2.2 De invloed van een slechte werk-leven balans	13
3. Insomnia: concept, oorzaken en gevolgen.....	14
4. Literatuur toegepast op zelfstandigen.....	16
4.1 Werk-leven balans en conflicten bij zelfstandigen	16
4.2 Zelfstandigen zijn 'in control' en 'always on'	18
4.3 Werk-privé, privé-werk conflicten en insomnia bij zelfstandigen	18
5. Coping met werk-privé en privé-werk conflicten	20
5.1 Sociale ondersteuning.....	21
5.2 Stress beheersen	21
5.3 Vermijding/ berusting	22
5.3.1 Betrokkenheid	22
5.3.2 Minimaal conflict	22
Methode.....	23
1. Populatie en steekproef	23
2. Dataverzameling en procedures	24
3. Data-analyse	24
Resultaten	26
1. Werk-leven en leven-werk conflicten.....	26
1.2 Oorzaken van werk-leven en leven-werk conflicten	27

1.2.1 Verantwoordelijkheden opnemen	27
1.2.1.1 Verantwoordelijkheid werk	27
1.2.1.2 Verantwoordelijk gezin	28
1.2.2 De keerzijde van flexibiliteit.....	28
1.2.3 Onvoorspelbaarheid van werk	28
1.2.4 Financiële (on)zekerheid	29
1.2.5 Sociale tweedeling	29
2. Oorzaken van insomnia	30
2.1 Werk-leven en leven-werk conflicten	30
2.2 Andere oorzaken van insomnia	30
2.2.1 Werkdruk	31
2.2.2 Financiële druk	31
2.2.3 Externe omstandigheden.....	32
3. Gevolgen van werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia.....	32
3.1 Gevolgen insomnia	32
3.1.1 Gevolgen op het dagelijks functioneren.....	33
3.1.2 Gevolgen op het werk.....	33
3.1.3 Gevolgen voor privé	33
3.1.4 Viciëuze cirkel	34
4. Coping met werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia.....	34
4.1 Coping met insomnia	35
4.2 Coping met werk-leven en leven-werk conflicten.....	35
Discussie	37
1. Werk-leven en leven-werk conflicten	37
2. Oorzaken insomnia	39

3. Coping met werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia.....	40
4. Bijdrage onderzoek	41
5. Beperkingen	41
Conclusie.....	43
Literatuurlijst	44
Appendix	49

Inleiding

We leven vandaag de dag in een maatschappij waar er een enorme druk staat op de individuen door de flexibilisering van de arbeid, technologisering en de intensiteit van het werk (Goesaert & Struyven, 2017; Goesaert et al., 2019; Engbersen et al., 2020). Zo leven we bijvoorbeeld in een machinetijdperk waarbij niet alleen fysieke arbeid te automatiseren is, maar er ook steeds meer mentale taken worden uitgevoerd door machines (Engbersen et al., 2020). Deze flexibilisering van werk gaat zich in de komende tijd ook verder zetten. Flexibilisering wordt in verband gebracht met structurele economische verschuivingen in de banenmarkt. Deze kunnen verschillende vormen aannemen zoals zelfstandige arbeid, seizoensarbeid, uitzendwerk en deeltijds werk. Deze vormen van tewerkstelling nemen in omvang toe, maar brengen voor de werkenden wel onzekerheden met zich mee. Zo kan bijvoorbeeld financiële onzekerheid een rol spelen (Goesaert & Struyven, 2017; Goesaert et al., 2019; Hoeberichts et al., 2021). Nederland is koploper in Europa op vlak van flexibilisering. In Nederland heeft inmiddels 36% van de werkende geen vast contract. De flexibilisering is de afgelopen decennia meer dan verdubbeld. Zo zijn er tot ruim twee miljoen tijdelijk werkenden, oproepcontracten en uitzendwerkers en 1,1 miljoen zelfstandigen zonder personeel (Engbersen et al., 2020; Hoeberichts et al., 2021). Ook gaat de intensiteit van het werk een factor zijn die een invloed gaat hebben op de maatschappij en de individuen. De werkdruk blijft immers toenemen, zo geeft 38% van de werkende mensen aan dat ze vaak of altijd te snel moeten werken om het werk af te krijgen. Dit kan op zijn beurt ook weer een invloed uitoefenen op de kwaliteit van het werk (Engbersen et al., 2020).

Er wordt dus in sommige gevallen veel energie en tijd van mensen gevraagd. Maar iedereen heeft zijn eigen limieten en zodra deze zijn overschreden, kan dit een invloed gaan hebben op het welzijn van een persoon. Zo kunnen stress en andere belastingen ervoor zorgen dat de werk-leven / leven-werk balans steeds moeilijker te handhaven is. Een werk-leven balans kan worden gedefinieerd als 'de relatie tussen werk en niet-werk gerelateerde bezigheden'. Maar zodra deze balans verstoort wordt spreken we over werk-leven of leven-werk conflicten (Sirgy & Lee, 2018; Vyas, 2022). Een conflict tussen werk en gezin wordt gedefinieerd als een conflict waarbij een roldruk vanuit het werk- en gezinsdomein in een bepaald opzicht onverenigbaar is (Sirgy & Lee, 2018). Uit deze werk-leven/ leven-werk conflicten kunnen ook weer nieuwe (werk)stressoren ontstaan zoals organisatorische stress. Deze stress kan worden beschreven als een emotionele, gedrags- en fysiologische reactie op de schadelijke aspecten van de werkomgeving. Deze soort stress wordt vooral gekenmerkt door gevoelens van hulpeloosheid bij het oplossen van taken. Zelfstandigen missen namelijk soms prestatiefeedback en sociale ondersteuning (Baron, 2010). In eerder onderzoek werd al vastgesteld dat deze stressoren een breed scala aan negatieve effecten met zich meebrengen op het functioneren en het welzijn van individuen, waardoor dus de gezondheid van werknemers onder druk komt te staan (Taylor et al., 2014; Kollmann, 2019; levasseur et al., 2019). Zo kan het een effect hebben op de werkprestaties, energie, betrokkenheid in de loop van de tijd en op de fysieke en psychologische gezondheid. Op deze manier kan een burn-out, depressie en/ of insomnia dus ontstaan (Costin Madalina, 2011; Cardon & Patel, 2015; Hessels, Rietveld, & van der Zwan, 2017). Een specifiek gezondheidsprobleem is insomnia welke verwijst naar de moeilijkheid om in slaap te

geraken of slaap te behouden, wat op zijn beurt gepaard gaat met het minder goed functioneren overdag (Taylor et al., 2014; Vedaa et al., 2016). In België krijgt ongeveer één op drie mensen te maken met insomnia (KU Leuven, 2022). Dit brengt ernstige gevolgen met zich mee. Een aantal voorbeelden van gevolgen zijn: aandachts-, concentratie- of geheugenstoornis en verminderde sociale, gezins-, beroeps- of academische prestaties (Riemann et al., 2017; Krystal et al., 2019). Het verband tussen werk-privé conflicten, privé-werk conflicten en insomnia is echter nog niet vaak onderzocht. Zo zijn er wel studies van kwantitatieve aard, maar deze onderzoeken focusten zich niet zozeer op hoe werk-leven conflicten en, leven-werk conflicten worden ervaren en hoe deze kunnen escaleren tot een situatie waarin insomnia ontstaat. Verder gingen deze onderzoeken vooral in op de werknemerspopulaties, maar niet onder zelfstandigen.

Een groep die dus veel minder is onderzocht dan werknemers zijn zelfstandigen. Voor zelfstandigen is het net uiterst belangrijk dat ze gezond en productief blijven op de werkvloer, aangezien ze verantwoordelijk zijn voor hun eigen inkomen. Hoe vaker ze afwezig zijn op de werkvloer, hoe minder ze zullen verdienen. Het welzijn van een zelfstandige is dus uiterst belangrijk. Het feit dat zelfstandigen verantwoordelijk zijn voor hun inkomen, wordt door velen anderzijds ook gezien als een opportuniteit om meer te verdienen. Aangezien zelfstandigen zelf bepalen hoeveel werk ze verrichten, bepalen ze ook hoeveel ze verdienen, wat kan leiden tot erg lange werkdagen (Hilbrecht & Lero, 2014). Maar te veel op de werkvloer aanwezig zijn, is op zijn beurt ook niet goed. Hierdoor kan de balans net meer uit evenwicht worden gebracht en kunnen werk-leven of leven-werk conflicten zich vooral in deze groep voordoen (Sirgy & Lee, 2018; Costin Madalina, 2011; Jager, 2016; Hessels, Rietveld, & van der Zwan, 2017). De stress die daarmee gepaard gaat kan voor zelfstandigen worden ervaren als bedreigend en schadelijk zijn. Zo kan bijvoorbeeld door stress de productiviteit en de prestaties op het werk verminderen. Verder kan dit ook gevolgen hebben voor de fysieke gezondheid en het welzijn van de zelfstandigen en kan dit dus bijvoorbeeld leiden tot een burn-out, depressie en/ of insomnia (Costin Madalina, 2011; Hessels, Rietveld, & van der Zwan, 2017). Zoals eerder aangehaald is het net belangrijk voor een zelfstandige om productief en gezond te blijven, omdat ze verantwoordelijk zijn voor het eigen inkomen (Hilbrecht & Lero, 2014).

Het is daarnaast ook interessant om te kijken hoe zelfstandigen omgaan met de werk-leven/ leven-werk conflicten. Om deze conflicten aan te pakken of te bufferen en dus ook een van de oorzaken van insomnia aan te pakken wordt het begrip coping geïntroduceerd. Coping wordt gedefinieerd als de cognitieve en gedragsinspanningen die individuen gebruiken om zo te voldoen aan eisen die worden gesteld, die hun persoonlijke hulpbronnen te boven gaan (Somech & Drach-Zahavy, 2007; Kollmann, 2019).

In dit onderzoek zal dieper worden ingegaan op de onderzoeksvraag *Hoe insomnia en werk-leven/leven-werk conflicten zich in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep tot elkaar verhouden en welke rol coping mechanismen daarin een rol spelen*. Dit wordt onderzocht bij zelfstandigen personen in hoofdberoep die leiden aan insomnia. Om te zien hoe deze concepten elkaar beïnvloeden, wordt er een case study uitgevoerd waarin semigestructureerde interviews worden afgenomen.

Literatuurstudie

Het onderzoeksonderwerp waar deze masterproef over zal gaan is het inzicht in het verband tussen insomnia en werk-leven en leven-werk conflicten in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep. Om te starten is het van belang om eerst zicht te krijgen op wat een zelfstandige in hoofdberoep is. Om dan verder in te gaan op de werk-leven balans en de conflicten die daaruit kunnen ontstaan. Deze conflicten gaan op zijn beurt een oorzaak kunnen zijn van insomnia.

1. Zelfstandigen in hoofdberoep: een profiel

De wereldeconomie heeft de afgelopen eeuwen een ongekeerde groei doorgemaakt. Hierbij zijn de gemiddelde inkomens ongeveer dertig keer gestegen. Deze groei ging niet alleen om geld. In diezelfde tijd verbeterden ook de gezondheid en levensverwachting van individuen door ontwikkelingen die doorheen de eeuwen zijn ontstaan. Hoewel veel factoren een invloed hebben op de economische groei, wordt tegenwoordig algemeen aanvaard dat ondernemerschap een sleutelrol speelt bij het bevorderen van groei en verbeterde levensstandaard (Ahlstrom et al., 2019).

Uit cijfers die gepubliceerd worden door het Rijksinstituut voor de Sociale verzekeringen der Zelfstandigen (RSVZ) kan afgeleid worden dat doorheen de jaren de zelfstandigen en helpers in hoofdberoep zijn gestegen. Als er even dieper wordt ingegaan op een zelfstandigen in hoofdberoep dan wordt dit omschreven als een persoon die een activiteit uitoefent dat een beroepsinkomen kan opleveren. Deze activiteit is de enigste of voornaamste bezigheid. Hierbij wordt deze persoon niet verbonden door een arbeidsovereenkomst of ambtenarenstatuut. Het is dus geen werknemer die in loondienst werkt voor een werkgever. Uit cijfers in de periode 2011-2021 blijkt dat er in 2011 676.150 zelfstandigen in hoofdberoep waren in België. In 2021 bedroeg dit 786.772. Op tien jaar tijd zijn er dus toch wel meer als 100.000 zelfstandigen in hoofdberoep bijgekomen.

Er werd net een duidelijke definitie gegeven over zelfstandigen in hoofdberoep. In het volgende deel zal een duidelijk beeld geschept worden over wat werk-leven en leven-werk conflicten inhouden, aangezien er in dit onderzoek wordt ingegaan op de link tussen insomnia en werk-leven/leven-werk conflicten in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep.

2. Werk-leven en leven-werk conflicten

Een slechte werk-leven balans kan gedefinieerd worden als werk-leven/ leven-werk conflicten. Een conflict tussen werk en gezin wordt gedefinieerd als een conflict waarbij een rol-druk vanuit het werk- en gezinsdomein in een bepaald opzicht onvereenigbaar is (Rotondo et al., 2003). Conflicten tussen werk en gezin kunnen in twee richtingen en in meerdere vormen voorkomen. Conflicten ontstaan namelijk onder verschillende omstandigheden. Werk-leven en leven-werk conflicten zijn namelijk vormen van rolconflicten die ontstaan wanneer de energie-, tijd- of gedragseisen van een werk-rol botsen met die van het gezin of persoonlijke rol (Kossek & Lee, 2017). Dit betekent dus dat een negatieve werk-thuisinterferentie zich zal voordoen. Een negatieve werk-thuisinterferentie betekent dat het functioneren thuis wordt belemmerd door eisen op het werk (Geurts & Demerouti, 2003). In

deze literatuurstudie wordt er dieper in gegaan op twee vormen van werk-leven en leven-werk conflicten, namelijk tijd gebaseerde- en spanning gebaseerde conflicten (Rotondo et al., 2003; Kossek & Lee, 2017). Een tijd gebaseerd conflict ontstaat wanneer de tijd die aan een bepaalde rol wordt besteed, het moeilijk maakt om deel te nemen aan of te voldoen aan de verwachtingen van een andere rol. Een spanning gebaseerd conflict ontstaat doordat eisen uit een rol gaan zorgen voor spanning, waardoor de deelname aan de andere rol belemmerd wordt. Door deze conflicten kunnen de individuen het gevoel hebben dat ze meer middelen in het probleemgebied moeten investeren om verlies te voorkomen in het andere gebied. Dit kan stress in het een gebied veroorzaken of vergroten, met als gevolg dat het kan overslaan op het andere gebied (Kossek & Lee, 2017). Stress wordt gedefinieerd als de situatie waar in een individu zich in bevindt die relevant is voor zijn of haar welzijn en waarin de middelen van het individu worden belast of overschreden meestal door factoren buiten het individu (Cardon & Patel, 2015). Hoge taakeisen en weinig middelen kunnen dus een oorzaak zijn van stress. Deze stressoren gaan dus een breed scala aan negatieve effecten met zich meebrengen op het functioneren en het welzijn van individuen. Zo kan het een effect hebben op de werkprestaties, energie, betrokkenheid in de loop van de tijd en op de fysieke en psychologische gezondheid. Op deze manier kan een burn-out (Hobfoll, 2001), depressie en/ of insomnia dus ontstaan (Somech & Drach-Zahavy, 2007; Cardon & Patel, 2015; Kossek and Lee, 2017; Kollmann, 2019; Levasseur et al., 2019).

Hoger genoemde conflicten staan tegenover een situatie waarin er wel balans is tussen werk en privé. Een goede werk-leven balans kan gedefinieerd worden als werk dat in harmonie is met het privéleven en gunstig aansluit op de vrije tijd van een individu. Er wordt dus een balans gevonden waarin er voldoende aandacht wordt besteed aan zowel werk als privé (Grzywacz & Carlson, 2007; Vyas, 2022). Segmenteren en afkoppelen kan ervoor zorgen dat een heldere scheiding wordt gevormd tussen werk en privé. Dit gaat zowel in op het fysiek weg zijn van de werkplek als op de psychologische afstand van het werk (Kollmann, 2019). Het is dan ook belangrijk voor de individuen om zich actief bezig te houden met de sociale rollen. Dit zal bijdragen aan het vormen van een goede werk-leven balans. Een hoge mate van betrokkenheid bij de verschillende sociale rollen in het werk en daarbuiten is dus vereist (Sirgy & Lee, 2018; Vyas, 2022).

In de literatuur is er zowel onderzoek naar de gevolgen van een goede werk-privé balans evenals onderzoek naar de gevolgen van werk-privé en privé-werk conflicten. Omdat deze complementair zijn worden beide onderzoekstromen hieronder besproken.

2.1 De invloed van een goede werk-leven balans

Uit onderzoek blijkt dat werknemers met een goede werk-leven balans productiever zijn dan mensen met een slechte werk-leven balans (Vyas, 2022). Een goede balans tussen werk en privé gaat ervoor zorgen dat een gezonde en stressvrije omgeving wordt gecreëerd die individuen instaat stelt om hun volledige potentieel te ontketen (Vyas, 2022). Een goede balans gaat er namelijk voor zorgen dat individuen zich energieke en gemotiveerder voelen. Doordat deze individuen zich dus energieke voelen wordt creativiteit en innovatie gestimuleerd. Hierdoor zal er een grotere mate van werkplezier zich voordoen en zal het individu zich meer betrokken voelen bij de organisatie (Hutagalung et al.,

2020; Vyas, 2022). Als werknemers te maken hebben met een slechte werk-leven balans zal het meer moeite kosten om creatief te zijn, omdat de werk-leven en leven-werk conflicten in het achterhoofd van de individuen blijven hangen waardoor ze zich niet volledig kunnen focussen. Verder neemt ook het ziekteverzuim af. Onderzoek heeft namelijk aangetoond dat de balans tussen werk en privé een rol speelt in het welzijn van een persoon (Freeney & Stritch, 2019). Er is een positievere kijk naar de buitenwereld. Zo zal er een grotere tevredenheid zich voordoen op vlak van het leven, het huwelijk en gezinsprestaties. Door een goede balans gaat het een minder grote tol hebben op de fysieke en mentale gezondheid van de individuen. Er zullen dus ook minder stress gerelateerde uitkomsten zich voordoen, zoals burn-out, depressie en/of insomnia (Vyas, 2022).

Er kan dus geconcludeerd worden dat individuen met een goede werk-leven balans efficiënter, productiever en gemotiveerder zijn. Deze individuen ervaren een gevoel van controle, door deze goede balans, waardoor ze zich beter in hun vel voelen. Dit gaat op zijn beurt lijden tot minder ziekteverzuim, ziekte en stress (Freeney & stritch, 2019; Vyas, 2022). Het is dus belangrijk om naast de werkuren voldoende tijd in te plannen om niet-werk gerelateerde activiteiten te doen met anderen, of om gewoon enkele uren niets te doen. Om een gezonde balans te behouden, is het de bedoeling dat een individu zijn capaciteiten zo goed mogelijk benut, zonder dat hij hierdoor overbelast geraakt. Dit geldt zowel voor mentale als fysieke inspanningen (Gregory, 2009; Sirgy & Lee, 2018; Vyas, 2022).

2.2 De invloed van een slechte werk-leven balans

Zoals eerder aangehaald is wordt een slechte werk-leven balans gedefinieerd als werk-leven en leven-werk conflicten. Een conflict tussen werk en gezin wordt gedefinieerd als een conflict waarbij een rol-druk vanuit het werk- en gezinsdomein in een bepaald opzicht onverenigbaar is. Deze conflicten tussen werk en gezin kunnen in meerdere vormen voorkomen. Conflicten ontstaan namelijk onder verschillende omstandigheden (Rotondo et al., 2003; Kossek & Lee, 2017).

Er is aangetoond dat conflicten tussen werk en het privéleven, de stress kan doen verhogen. Dit komt omdat we ons dan in een situatie bevinden die afwijkt van de normale standaard. We worden bij een onevenwicht uit onze comfortzone getrokken en dat is niet voor iedereen even makkelijk. Er kunnen dan verschillende soorten stress ontstaan (Kossek & Lee, 2017). Er wordt dan gesproken van psychische stress (angst, emotionele uitputting, depressie,...), familiegerichte stress (huwelijksstress, gezinsstress) en zelfs een bepaalde manifestatie van ziektesymptomen (hoge bloeddruk, cholesterol en somatische klachten). Dus naarmate het evenwicht meer en meer afneemt, des te meer de stress gaat stijgen. Dit komt omdat we ons terug moeten aanpassen om het evenwicht terug te herstellen (Sirgy & Lee, 2018).

Verder is er aangetoond dat het stressniveau van een persoon samenhangt met omgevingsfactoren. Het Job Demands-Resources model (Schaufeli & Bakker, 2004) ziet werk-privé of privé-werk conflicten als belastende factoren (of werkstressoren) die stress kunnen veroorzaken en daarmee de gezondheid van werknemers kunnen ondermijnen. Het Job Demands-Resources model is een model dat ingaat op het feit dat individuen worden geconfronteerd met werkeisen die een invloed gaan hebben op het individu en dus bijvoorbeeld stressgevolgen of strains veroorzaken (Schaufeli &

Bakker, 2004; Wu et al., 2019). Individuen die een job uitoefenen met een hoge werkdruk kunnen dus problemen ervaren met fysieke, cognitieve of emotionele uitputting (Wu et al., 2019). Als stress ervoor zorgt dat het allemaal even teveel wordt, kan dit ertoe leiden dat een persoon er onder doorgaat. Stress gerelateerd aan werk kan dan ook als schadelijk en bedreigend worden ervaren. Door de stress gaan de productiviteit en de prestatie op het werk namelijk verslechteren. Bovendien kan deze stress ook gevolgen hebben voor de fysieke gezondheid en het welzijn van een persoon, want stress en andere belastingen gaan ervoor zorgen dat de werk-leven balans steeds moeilijker te handhaven is (Hessels, Rietveld, & van der Zwan, 2017). Stress gaat dus een breed scala aan negatieve effecten met zich meebrengen op het functioneren en het welzijn van individuen (O'Neill & Rothbard, 2017; Wu et al., 2019). Zo kan het een effect hebben op de werkprestaties, energie, betrokkenheid in de loop van de tijd en op de fysieke en psychologische gezondheid. Op deze manier kan een burn-out, depressie en/ of insomnia dus ontstaan (Somech & Drach-Zahavy, 2007; Taylor et al., 2014; Kollmann, 2019; Levasseur et al., 2019). De gezondheid van werknemers komt dus onder druk te staan.

Er kan geconcludeerd worden dat stressoren factoren, omstandigheden of gebeurtenissen zijn die voortkomen en die als gevolg spanning en stress met zich meebrengen (Sonnentag & Fritz, 2015). Stressoren kunnen een breed scala aan negatieve effecten met zich meebrengen op het functioneren en het welzijn van individuen. Zo kan het een effect hebben op de werkprestaties, energie, betrokkenheid in de loop van de tijd en op de fysieke en psychologische gezondheid. Op deze manier kan een burn-out, depressie en/ of insomnia dus ontstaan (Taylor et al., 2014; Wu et al., 2019; Kollmann, 2019; levasseur et al., 2019).

Er werd net besproken dat stressoren negatieve effecten met zich meebrengen, die uiteindelijk kunnen leiden tot insomnia. Nu zal er een definitie worden gegeven aan het begrip insomnia, de oorzaken en gevolgen van insomnia en zullen er verschillende vormen van insomnia worden besproken. Deze worden hieronder besproken.

3. Insomnia: concept, oorzaken en gevolgen

Insomnia verwijst naar hoe moeilijk het is om in slaap te geraken of slaap te behouden, wat op zijn beurt gepaard gaat met het minder goed functioneren overdag (Taylor et al., 2014; Vedaa et al., 2016). De meeste mensen met insomnia hebben de volgende problemen in verband met slaap: ze vallen moeilijk in slaap, het is niet gemakkelijk om terug in slaap te geraken nadat ze snachts wakker worden, ze worden vroeg in de ochtend wakker en geraken niet meer in slaap en ze zullen zich niet uitgerust voelen ongeacht de hoeveelheid slaap te ze hebben (Stores, 2009; Riemann et al., 2017; Dhaval Patel et al., 2018).

Meer specifiek kan insomnia opgesplitst worden in drie soorten. Ten eerste, hebben we de vorm die de meeste mensen wel eens ervaren, namelijk Transient insomnia. Deze vorm van insomnia is meestal tijdelijk en er kan worden verwacht dat de slaap weer normaal wordt voordat er een behandeling gestart moet worden. Dit komt omdat de oorzaken meestal tijdelijk zijn. Voorbeelden van oorzaken zijn: een familieruzie, kortstondige ziekte of een stressvolle ervaring op het werk. Ten tweede hebben we short-term insomnia. Slecht slapen kan bij deze vorm enkele weken aanhouden.

Voorbeelden van oorzaken zijn: langdurige ziekte of problemen thuis of op het werk. Ten derde, Chronic of ook wel long-term insomnia genoemd is een vorm van slecht slapen die maanden of jaren kan duren. De oorzaak van chronic of long-term insomnia is vaak moeilijk te achterhalen, want hoe langer het slaapprobleem aanhoudt, hoe moeilijker het kan zijn om de reden te achterhalen door de psychologische effecten van het niet goed slapen (Roth & Roehrs, 2003; Stores, 2009).

Om insomnia aan te pakken is het belangrijk om te weten wat de oorzaak is. Er kan een onderscheid worden gemaakt tussen drie verschillende soorten van oorzaken: predisponerende factoren, precipiterende factoren en persisterende factoren. Predisponerende factoren omvatten demografische, biologische, psychologische en sociale kenmerken. Zo hebben bijvoorbeeld vrouwen ouder dan 45 jaar 1.7 keer meer kans op slapeloosheid dan mannen. Gescheiden individuen of weduwnaars hebben ook meer kans op insomnia dan gehuwden individuen. Verder kan ook roken, alcoholgebruik en verminderde lichamelijke activiteit aan de basis liggen van insomnia (Dhaval Patel et al., 2018).

Dieper ingaand op de tweede groep van factoren, namelijk de precipiterende factoren. Deze omvatten over het algemeen stressvolle levensgebeurtenissen of medische aandoeningen. Zo hebben onderzoeken aangetoond dat individuen met een depressie of angststoornissen meer last hebben van insomnia. Werk gerelateerde stress (Pallesen et al., 2014) en de uitdaging om werk en gezinsleven te combineren, waarbij dus veel spanning komt kijken, kunnen ervoor zorgen dat slapeloosheid ontstaat (Williams et al., 2006). Een negatieve overloop tussen werk en privé zal dus ook meer symptomen van slapeloosheid met zich meebrengen (Vedaa et al., 2016). Verder hebben volwassenen met ademhalingsproblemen, lichamelijke handicaps en individuen met een redelijk tot slechte gezondheid een verhoogd risico op insomnia. Bepaalde geneesmiddelen kunnen ook aan de basis liggen van insomnia. De laatste groep factoren zijn de persisterende factoren. Deze factoren bestaan vaak uit gedrags- of cognitieve veranderingen die ontstaan als gevolg van acute slapeloosheid. Een acute slapeloosheid zal zich niet noodzakelijkerwijs ontwikkelen tot chronische insomnia zonder deze gedrags- of cognitieve gebeurtenissen. Voorbeelden van deze gedrags- of cognitieve gebeurtenissen zijn: frequent een aantal dutjes doen, een lange tijd doorbrengen in bed en angst om nog een slapeloze nacht door te brengen (Dhaval Patel et al., 2018).

Insomnia kan dus ontstaan uit verschillende factoren. Insomnia brengt ook een aantal gevolgen met zich mee. Zo kan vermoeidheid opspelen bij het individu (Riemann et al., 2017). Aandachts-, concentratie- of geheugenstoornis kunnen ontstaan (Roth, 2007; Kerkhof et al., 2010). Verminderde sociale, gezins-, beroeps- of academische prestaties kunnen het gevolg zijn van insomnia (Drake et al., 2003; Riemann et al., 2017). Verder kan het individu zich heel slaperig voelen doorheen de dag. Dit komt doordat de persoon zich niet uitgeslapen voelt. Dit brengt dan ook verminderde motivatie, energie en initiatief met zich mee (Roth, 2007; Riemann et al., 2017). Gedragsproblemen kunnen ontstaan. Voorbeelden hiervan zijn impulsiviteit en agressiviteit (Riemann et al., 2017; Krystal et al., 2019). Verder zijn er ook gezondheidsproblemen die verband houden met slapeloosheid, zoals hartaandoeningen (Taylor et al., 2007; Vedaa et al., 2016). Meer onlosmakelijk verbonden met slapeloosheid zijn de psychische gevolgen zoals angst en depressie (Jansson-Fröjmark & Lindblom,

2008; Sivertsen et al., 2012). Zo wordt aanhoudende slapeloosheid gezien als een risicofactor voor depressie (Vedaa et al., 2016).

In het volgende deel zal al de voorgaande theorie worden toegepast op de doelgroep van deze masterproef, namelijk de zelfstandigen. Hierbij startende met de werk-leven balans en conflicten bij zelfstandigen.

4. Literatuur toegepast op zelfstandigen

4.1 Werk-leven balans en conflicten bij zelfstandigen

Veel mensen zien een zelfstandige beroepspositie als de geknipte manier om een betere werk-leven balans te creëren. Uit Canadees onderzoek blijkt dat bij vrouwen vooral gezin gerelateerde factoren een rol spelen in de keuze om op zelfstandige basis te gaan werken (Hilbrecht & Lero, 2014). Bij mannen daarentegen waren vooral factoren zoals problemen in de arbeidsmarkt, inkomensbeperkingen en een tekort aan arbeidstevredenheid en autonomie bij eerdere jobs bepalend (Hilbrecht & Lero, 2014). Verder is voor veel ouders zelfstandig werken een manier om aan hun werk en gezin verantwoordelijkheden tegemoet te komen (Budig, 2006). De flexibele werkschema's maken het mogelijk om hun werk te plannen rond de school- en vrijetijdsactiviteiten van hun kinderen (Tremblay, 2008). Zo toont onderzoek aan dat de balans tussen werk en privé en de betrokkenheid met hun kinderen steeds belangrijker wordt, vooral voor vaders (Ball & Daly, 2012). Verder zijn domeinen buiten het werk en gezin, zoals vrije tijd ook belangrijk aangezien deze activiteiten herstellende doeleinden hebben (Crosbie & Moore, 2004). Vaak zien zelfstandigen hun beroepspositie ook als een manier om meer controle te hebben over hun inkomen. Ze bepalen zelf hoeveel werk ze verrichten, en dus ook hoeveel ze verdienen. Hierbij zijn ze verantwoordelijk voor het dekken van zowel hun zakelijke als persoonlijke kosten, zoals huur, belastingen, verzekeringen en levensonderhoud. Zo toonde Hyytinen en Ruuskanen (2007) aan dat zelfstandigen over het algemeen langere dagen werken zowel doordeweeks als in het weekend en dat ze 's avonds ook nog vaak moeten werken. Voor sommige zelfstandigen is hun beroepspositie ook een vorm van werkzekerheid, hoewel een zelfstandige onderneming vaak ook erg risicovol is (Hilbrecht & Lero, 2014). Zo kan hun inkomen ook onderhevig zijn aan fluctuaties, omdat het afhankelijk kan zijn van marktveranderingen en seizoensinvloeden.

Boyd en Gumpert (1983) toonden aan dat het merendeel van de zelfstandigen ten minste eenmaal per week fysieke problemen heeft als gevolg van stress. Zo wordt ondernemerschap geassocieerd met een onzekere arbeidscontext, het nemen van risico's, intense werkinspanningen en een grote verantwoordelijkheid (Boyd & Gumpert 1983; Aldrich & Martinez, 2001). Een onderzoek met een steekproef van 688 zelfstandigen en 688 werknemers toonde aan dat zelfstandigen meer stress ervaren dan werknemers (Cardon & Patel, 2015). Zoals eerder aangehaald wordt stress gedefinieerd als de situatie waar in een individu zich in bevindt die relevant is voor zijn of haar welzijn en waarin de middelen van het individu worden belast of overschreden meestal door factoren buiten het individu (Cardon & Patel, 2015). Die stress komt er doordat zelfstandigen zich verantwoordelijk voelen voor hun bedrijf en werknemers. Ze ervaren dan ook continu het gevoel van persoonlijke verantwoordelijkheid voor de resultaten (Thompson et al., 1992; Cardon & Patel, 2015). Ze leggen

daarom een druk op zichzelf om goed te presteren, want uiteindelijk zijn ze zelf verantwoordelijk voor hun fouten. Door de zware werklast waarmee een zelfstandige wordt geconfronteerd, vinden ze het moeilijk om na hun werk volledig te ontspannen. Verder kunnen ook nog spanning en conflicten ontstaan als de werkschema's en verantwoordelijkheden van de zelfstandigen botsen met de familiale verplichtingen (Duxbury & Higgins, 2009; Cardon & Patel, 2015). De tijd en energie die de zelfstandigen in hun werk stoppen zullen dus vaak ten kosten gaan van de gezins- en sociale activiteiten. Hierdoor kunnen dus de tijd gebaseerde- en spanning gebaseerde conflicten ontstaan (Rotondo et al., 2003; Kossek & Lee, 2017). Zoals eerder al aangehaald ontstaat een tijd gebaseerd conflict wanneer de tijd die aan een bepaalde rol wordt besteed, het moeilijk maakt om deel te nemen aan of te voldoen aan de verwachtingen van een andere rol. Een spanning gebaseerd conflict ontstaat doordat eisen uit een rol gaan zorgen voor spanning, waardoor de deelname aan de andere rol belemmerd wordt. Door deze conflicten kunnen de individuen het gevoel hebben dat ze meer middelen in het probleemgebied moeten investeren om verlies te voorkomen in het andere gebied. Dit kan er dus voor zorgen dat er stress gaat ontstaan of net groter gaat worden en dat het zowel een invloed kan hebben op de werk context als op de privé context (Kossek & Lee, 2017). Verder kan stress bij zelfstandigen ook nog te wijten zijn aan rol ambiguïteit. Dit komt omdat ze doorgaans een verscheidenheid aan taken uitvoeren, zoals het nemen van beslissingen, het verwerven van middelen, het managen en leiden, enzovoort (Cardon & Patel, 2015).

Zoals eerder is aangehaald kan stress ontstaan doordat zelfstandigen zich verantwoordelijk voelen voor hun bedrijf, werknemers, het financiële aspect, enzovoort. Een vorm van stress dat kan ontstaan is organisatorische stress. Deze stress kan worden beschreven als een emotionele, gedrags- en fysiologische reactie op de schadelijke aspecten van de werkomgeving. Deze soort stress wordt vooral gekenmerkt door gevoelens van hulpeloosheid bij het oplossen van taken. Zelfstandigen missen namelijk soms prestatiefeedback en sociale ondersteuning (Baron, 2010) waardoor het gevoel van hulpeloosheid kan ontstaan. De oorzaak van deze gevoelens is dus dat de taken buiten het individu zijn mogelijkheden of kennis ligt. Ook een vermindering van de werkzekerheid kan ervoor zorgen dat zelfstandigen meer stress ervaren (Costin Madalina, 2011; Jager, 2016).

Er zijn dus ook studies die aantonen dat zelfstandigen net meer moeite hebben met een goede balans te vinden tussen werk en privé. Doordat de grens tussen werk en privé vervaagt, kan men het gevoel krijgen dat men altijd aan het werken is (Hilbrecht & Lero, 2014). Ouders die werken als zelfstandige, nemen voortdurend de rol van ouder alsook de rol van zaakvoerder op. Vrije tijd en vakanties kunnen hier dan ook onder gaan lijden. Daarbij komt nog dat zelfstandigen vaak te maken hebben met heel wat tijds- en werkdruk. Ze bepalen namelijk zelf hoeveel ze werken, dus ook verdienen, wat kan leiden tot erg lange werkuren (Hilbrecht & Lero, 2014). Veel zelfstandige ondernemers zijn dus continu aan het werk en moeten altijd bereikbaar zijn. Dit geeft aan dat voor zelfstandigen werk en privé niet volledig gescheiden kunnen worden, maar dat ze met elkaar verweven zijn (Kollmann, 2019). Bovendien merkten Gold en Mustafa (2013) op dat werk altijd wint als het in strijd is met huishoudelijke regelingen. Bepaalde gezinsverplichtingen kunnen dus niet nagekomen worden. Hierdoor ontstaat opvoedingsstress (Boz Semerci, 2018). Dit geeft dus duidelijk aan waarom tijd gebaseerde- en spanning gebaseerde conflicten kunnen ontstaan bij zelfstandigen (Rotondo et al., 2003; Kossek & Lee, 2017).

4.2 Zelfstandigen zijn 'in control' en 'always on'

Over het algemeen kunnen we vanuit eerder onderzoek de positieve en negatieve invloed van zelfstandig werken op de werk-levensbalans duiden met de termen 'in control' en 'always on'. Met 'in control' bedoelt men dat zelfstandigen veel meer controle hebben over belangrijke aspecten van het dagelijkse leven. Mensen die op zelfstandige basis werken, bepalen zelf waar, wanneer en hoeveel ze werken (Hilbrecht & Lero, 2014). Aan dit aspect kunnen we een belangrijk theoretisch model, het demand-control model van Karasek, linken. Het model werd in eerste instantie ontwikkeld om de mate van stress op de arbeidsvloer te voorspellen, maar kan ook worden toegepast op de werk-levensbalans van zelfstandigen. Het model stelt dat de mate van conflict tussen werk en gezin, dat ontstaat als gevolg van verantwoordelijkheden op het werk, afneemt naarmate de controle over de werkvereisten toeneemt. Men zou aan de hand van dit model dus verwachten dat zelfstandige ondernemers een betere werk-leven balans ervaren aangezien ze over een grotere mate van autonomie in het werk beschikken (Tombe, 2012). Toch zijn er ook heel wat studies die deze stelling tegenspreken. Volgens Nordenmark (2012) zouden zelfstandigen net een slechtere werk-leven balans ervaren door hoge werkeisen ondanks de hoge mate van controle (Nordenmark, Vinberg, & Strandh, 2012).

De tweede term 'always on' verwijst in eerste instantie naar de lange dagen die zelfstandige ondernemers maken en de werkdruk die op hun schouders ligt (Hilbrecht & Lero, 2014). Deze tijds- en werkdruk zouden een slechte invloed hebben op de balans tussen het werk en het privéleven van zelfstandigen. Uit een onderzoek naar determinanten van de werk-privébalans, gebaseerd op het model van Fu en Schaffer, blijkt namelijk dat er een positief verband bestaat tussen het aantal uren dat iemand werkt en de ervaren conflicten tussen werk en privé. Hoe meer men werkt, hoe meer er dus sprake is van een negatieve invloed van de arbeidsrol op de gezinsrol (Tombe, 2012).

Daarnaast wijst de term 'always on' ook op het feit dat men als zelfstandig ondernemer nooit niet aan het werken is, zelfs al heeft men vrije tijd. Zelfstandigen profileren zich voortdurend als gezicht van hun onderneming, dus ook wanneer ze de rol van ouder, partner, broer of zus, vriend(in) enzovoort opnemen. Zo krijgen zelfs vrijetijdsactiviteiten vaak een tweeledig doel: tijd met familie of vrienden spenderen en tegelijkertijd op zoek gaan naar opportuniteiten om hun bedrijf verder te ontwikkelen en te promoten (Hilbrecht & Lero, 2014).

We kunnen concluderen dat de huidige kennis op vlak van balans tussen werk en leven bij zelfstandigen nog relatief beperkt is en mogelijkheden laat tot verder onderzoek. Bovendien toont het relatief kleine aantal aan studies die er bestaan over dit onderwerp dikwijls tegenstrijdige resultaten (Nordenmark et al., 2012).

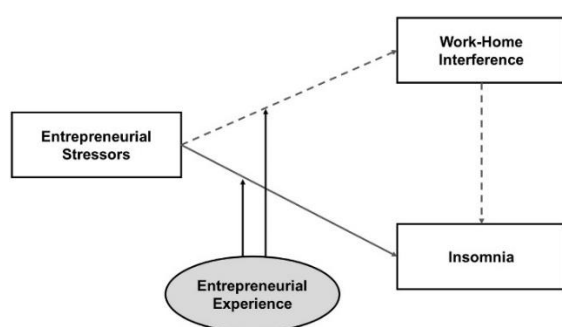
4.3 Werk-privé, privé-werk conflicten en insomnia bij zelfstandigen

Ondernemers voelen zich vaak gepassioneerd en enthousiast over hun werk. Zoals eerder werd aangehaald gaat hun werk dan ook vaak de bovenhand nemen, ook als het in strijd is met huishoudelijke taken (Duxbury & Higgins, 2009; Cardon & Patel, 2015; Boz Semerci, 2018). Ook is hun werk zeer veeleisend en geassocieerd met ernstige werk gerelateerde stressoren die een invloed

kunnen hebben op het welzijn. Zo kunnen uitgebreide werktijden, hoge werk gerelateerde inspanningen, bang voor gebrek aan financiële middelen en een onvoorspelbare en steeds veranderende werkomgeving zorgen voor stress (Cardon & Patel, 2015; Levasseur et al., 2019). Werk gerelateerde stressoren zijn dus factoren, omstandigheden of gebeurtenissen die voortkomen in de werkomgeving en die als gevolg spanning en stress met zich meebrengen (Sonnentag & Fritz, 2015). Werk gerelateerde stressoren kunnen een breed scala aan negatieve effecten met zich meebrengen op het functioneren en het welzijn van individuen. Zo kan het een effect hebben op de werkprestaties, energie, betrokkenheid in de loop van de tijd en op de fysieke en psychologische gezondheid (Taylor et al., 2014; Cardon & Patel, 2015; Kollmann, 2019).

Ondernemers worden dus vaak geconfronteerd met stressoren die hun dagelijkse leven belemmeren. Het vermogen om los te komen van deze stressoren tijdens niet-werktijden is van belang voor het welzijn van de ondernemers. Zo wordt er in een empirisch onderzoek met 122 ondernemers ontdekt dat stressoren zowel een direct als indirect effect kunnen hebben op de werk-leven/ leven-werk balans, wat als gevolg een verhoging van de slapeloosheid met zich meebrengt. Het verschil in ervaring speelt hierbij een grote rol. Ervaring wordt dus gezien als een belangrijke moderator die ervoor zorgt dat ondernemers anders reageren op stressoren (Levasseur, et al., 2019).

In onderzoek is aangetoond dat stressoren een sterke onmiddellijke invloed gaan uitoefenen op de slaap van ervaren ondernemers. De kennis en ervaring van de ervaren ondernemers stellen hun in staat om stressoren realistischer te evalueren als ernstige waarschuwingssignalen voor hun onderneming. Als dus stressoren zich voordoen zullen de ervaren ondernemers handelen vanuit hun kennis, ervaring en vaardigheden die ze verzameld hebben. Dit zorgt ervoor dat dat ervaren ondernemers een hogere tolerantie hebben in onzekere situaties. Als stressoren dan wel als ernstig worden beschouwd dan gaat dit op zijn beurt leiden tot moeilijkheden om fysiek te kalmeren en dus te slapen. Voor ervaren ondernemers is het daarom belangrijk om voldoende tijd te nemen om te herstellen en te ontspannen om zo gezond en productief te blijven (Levasseur, et al., 2019).



Afbeelding 5: de invloed van stressoren op insomnia bij zelfstandigen

Bron: Levasseur et al., 2019

Beginnende ondernemers lijden dan weer voornamelijk aan een indirect slaap verlagend effect van de stressoren door verhoogde werk-thuisinterferentie. Zo betekent een negatieve werk-thuisinterferentie dat het functioneren thuis wordt belemmerd door eisen op het werk (Geurts & Demerouti, 2003). Werk gerelateerde problemen gaan dus het privéleven van de individuen

verstoren, waardoor er minder tijd is om te herstellen en ontspannen. Zoals voor de ervaren ondernemers is het voor beginnende ondernemers ook belangrijk om voldoende te ontspannen om zo gezond en productief te blijven. Natuurlijk is het voor beide groepen niet altijd even gemakkelijk om afstand te nemen van de werkstressoren en om dus te ontspannen.

Dit onderzoek toont over het algemeen aan dat zowel beginnende als ervaren ondernemers last hebben van slapeloosheid wanneer ze te maken krijgen met hoge stressoren. Het verschil tussen de twee groepen is te verklaren doordat de onderliggende mechanisme verschillen. Over het algemeen kan er verder geconcludeerd worden dat beide groepen blijven nadenken over de werk gerelateerde problemen buiten hun werktijden, waardoor de stressoren mentaal aanwezig blijven. Ze worden bijvoorbeeld constant herinnerd aan hun werk door hun telefoon. Dit gaat dus lijden tot opwinding op hoog niveau en dus stress met zich meebrengen (Cardon & Patel, 2015). Slaap is natuurlijk een belangrijke factor voor het welzijn van het individu. Slaapkwaliteit is dan ook een cruciale indicator van het menselijk welzijn, de levenskwaliteit en de gezondheid (Vedaa et al., 2016). Slapeloosheid van ondernemers zal ervoor zorgen dat ze niet in staat zijn om adequaat om te gaan met de vele omgevingseisen, wat dus spanning en stress zal veroorzaken. Wanneer mensen gestrest zijn, zijn ze meer geneigd om negatieve affecten en emoties te ervaren. Als gevolg van stress kan dan ook een depressie en/of burn-out ontstaan (Levasseur, et al., 2019).

5. Coping met werk-privé en privé-werk conflicten

Zoals eerder al werd aangehaald is een werk-leven conflict een conflict tussen werk en gezin waarbij een druk vanuit het werk -en gezinsdomein in een bepaald opzicht onverenigbaar is. Conflicten tussen werk en gezin kunnen in meerdere vormen voorkomen. Conflicten ontstaan namelijk onder verschillende omstandigheden. In deze literatuurstudie wordt er dieper in gegaan op twee vormen van werk-leven/ leven-werk conflicten, namelijk tijd gebaseerde- en spanning gebaseerde conflicten. Een tijd gebaseerd conflict ontstaat wanneer de tijd die aan een bepaalde rol wordt besteed, het moeilijk maakt om deel te nemen aan of te voldoen aan de verwachtingen van een andere rol. Zo kan het zijn dat een zelfstandige overuren moet maken waardoor hij zijn kinderen niet van school kan halen. Een spanning gebaseerd conflict ontstaat doordat eisen uit een rol gaan zorgen voor spanning, waardoor de deelname aan de andere rol belemmerd wordt (Rotondo et al., 2003; Kossek & Lee, 2017). Zo kan een zelfstandige bijvoorbeeld fysiek uitgeput thuiskomen van het werk, waardoor hij of zij niet optimaal kan functioneren en zijn rolvereisten dus niet kan vervullen. Deze stressoren gaan dus een breed scala aan negatieve effecten met zich meebrengen op het functioneren en het welzijn van individuen. Zo kan het een effect hebben op de werkprestaties, energie, betrokkenheid in de loop van de tijd en op de fysieke en psychologische gezondheid. Op deze manier kan een burn-out, depressie en/ of insomnia dus ontstaan (Somech & Drach-Zahavy, 2007; Taylor et al., 2014; Kollmann, 2019; Levasseur et al., 2019).

Om deze conflicten aan te pakken of te minimaliseren en dus ook een van de oorzaken van insomnia aan te pakken wordt het begrip coping geïntroduceerd. Coping wordt gedefinieerd als de cognitieve en gedragsinspanningen die individuen gebruiken om zo te voldoen aan eisen die worden gesteld, die hun persoonlijke hulpbronnen te boven gaan (Rotondo et al., 2003; Somech & Drach-Zahavy,

2007). Bij dit begrip wordt er een onderscheid gemaakt tussen drie verschillende coping stijlen: sociale ondersteuning, beheersen en vermijding/berusting. Sociale ondersteuning is een gedragsgerichte, probleemgerichte pogingen om controle uit te oefenen en problemen op te lossen. Beheersen en vermijding/berusting zijn dan weer cognitieve, op emoties gerichte benaderingen waarbij het individu probeert om te gaan met de slechte gevoelens die gepaard gaan met stress (Somech & Drach-Zahavy, 2007; Kollmann, 2019; Levasseur et al., 2019). Deze drie verschillende coping stijlen zullen hieronder besproken worden.

5.1 Sociale ondersteuning

Hobfoll (2002) ontdekte dat personen met meer sociale ondersteuning, fysiek en psychologisch veel sterker zijn dan de mensen met minder sociale ondersteuning. Cobb (1976, p. 300) definieerde sociale ondersteuning als "de perceptie van het individu dat hij of zij wordt verzorgd, geliefd, gewaardeerd en overtuigingen van het bestaan en de beschikbaarheid van mensen waarop hij of zij kan vertrouwen." Hiermee wordt bedoeld dat een individu beter presteert als hij behoort tot een netwerk van contacten. De grote en sterkte van het sociale netwerk, spelen dus een grote rol. Dit netwerk kan bestaan uit familierelaties, vriendschappen en buurt- en gemeenschaps contacten. Hoe groter en sterker het sociale netwerk is, hoe beter zij zullen omgaan met opvoedingsstress. Het helpt mensen wanneer ze hun problemen kunnen delen met anderen, want ze verkrijgen nieuwe inzichten en ideeën die ze kunnen toepassen op hun eigen situatie. Sociale ondersteuning dient als een buffer om individuen te beschermen tegen de schadelijke effecten van stress. Onderzoek heeft ook aangetoond dat ouders met een hoge sociale ondersteuning, meer bereid zijn om de opvoedingspraktijken van hun kind aan te passen aan de ontwikkelingsmogelijkheden (Rotondo et al., 2003; Somech & Drach-Zahavy, 2007; Huang et al., 2014; Taylor et al., 2015). Voor zelfstandigen kan sociale ondersteuning ervoor zorgen dat tijd gebaseerde conflicten worden geminimaliseerd. Als een zelfstandigen bijvoorbeeld zijn kind niet kan halen van school of niet naar de voetbal kan brengen, dan kan hij terugvallen op zijn netwerk van familie en vrienden. Zij gaan ervoor zorgen dat dit tijd gebaseerd conflict geminimaliseerd wordt door zijn taken over te nemen. Verder kan organisatorische stress vermeden worden. Zoals eerder gedefinieerd wordt deze stress beschreven als een emotionele, gedrags- en fysiologische reactie op de schadelijke aspecten van de werkomgeving. Deze soort stress wordt vooral gekenmerkt door gevoelens van hulpeloosheid bij het oplossen van taken. Zelfstandigen missen namelijk soms prestatiefeedback en sociale ondersteuning (Baron, 2010) waardoor het gevoel van hulpeloosheid kan ontstaan. Dus sociale ondersteuning zal er op zijn beurt dan ook weer voor zorgen dat die organisatorische stress verminderd wordt.

5.2 Stress beheersen

Er bestaan drie verschillende soorten manieren om stress te beheersen. Ten eerste kan een wijziging van het gedrag een grote rol spelen om stress in het dagelijkse leven te verminderen. Activiteiten die hieraan bijdragen zijn: anderen respecteren en naar hen luisteren, een lijst met doelen opstellen of tijd verspillende activiteiten elimineren. Ten tweede is er het ontwikkelen van een gezonde levensstijl. Een gezond voedingspatroon en lichaamsbeweging kunnen hieraan bijdragen. Ten derde is er de verandering van denken. Deze verandering kan gestimuleerd worden door positief te denken

en door perspectieven aan te passen (Rotondo et al., 2003; Somech & Drach-Zahavy, 2007; Costin Madalina, 2011).

5.3 Vermijding/ berusting

Om ervoor te zorgen dat een zelfstandige niet overbelast geraakt, is het belangrijk een conflict tussen werk en privé te vermijden. Om een goede balans tussen werk en privé te handhaven, onderscheiden we twee sleutel dimensies. Enerzijds onderscheiden we de betrokkenheid bij het werkleven en privéleven en anderzijds de wil om een minimaal conflict te behouden omtrent sociale rollen in het werk en privéleven. Als aan deze twee sleutel dimensies voldaan is, stellen we vast dat er een goed evenwicht bereikt kan worden tussen werk en privé en dat stress ten gevolge van een slechte werk-leven balans vermeden kan worden (Rotondo et al., 2003; Somech & Drach-Zahavy, 2007; Costin Madalina, 2011; Sirgy & Lee, 2018). Deze twee sleutel dimensies worden hieronder nog kort besproken.

5.3.1 Betrokkenheid

De eerste sleutel dimensie houdt in dat er een hoge mate van betrokkenheid moet zijn bij werk gerelateerde rollen die positieve effecten genereren. Dit kan mogelijk gemaakt worden door een succesvolle overdracht van positieve vaardigheden, waarden, privileges, status en invloed van werkgerelateerde rollen op andere rollen in niet-werkdomeinen. Een hoge mate van betrokkenheid bij het werkleven draagt bij tot positieve persoonlijke resultaten zoals bijvoorbeeld levenstevredenheid. Dit zorgt voor rol-verrijking, dit wil zeggen dat deelname aan het ene levensdomein de prestaties en kwaliteit binnen een ander levensdomein verbetert (Sirgy & Lee, 2018).

5.3.2 Minimaal conflict

De tweede sleutel dimensie is het minimaliseren van de conflicten tussen de sociale rollen in werk- en privé levensdomeinen. Een rolconflict weerspiegelt de mate waarin een rolverantwoordelijkheid in het ene levensdomein onverenigbaar is met het andere levensdomein. Dit wil zeggen dat de eisen van de ene rol, de uitvoering van een andere rol belemmeren.

Kortom kan er gesteld worden dat de balans tussen werk en privéleven gericht is op de betrokkenheid en het engagement bij de sociale rollen binnen verschillende levensdomeinen. Hoe meer een individu betrokken en geëngageerd is bij zijn of haar sociale rollen, hoe groter de kans is dat hij of zij positieve gedragsresultaten zal ervaren zoals tevredenheid van het leven (Sirgy & Lee, 2018).

Methode

In dit onderzoek zal dieper worden ingegaan op de onderzoeksvraag *Hoe insomnia en werk-leven/leven-werk conflicten zich in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep tot elkaar verhouden en welke rol coping mechanismen daarin een rol spelen*. Dit wordt onderzocht bij zelfstandigen in hoofdberoep die leiden aan insomnia. Om te zien hoe deze concepten elkaar beïnvloeden, wordt er een case study uitgevoerd waarin semigestructureerde interviews worden afgenomen. Een case study is namelijk een onderzoeksmethode waarbij er gedetailleerd onderzoek wordt gevoerd naar een specifiek onderwerp om zo inzicht te krijgen in een probleem (Tellis, 1997; Flyvbjerg, 2011). Het voordeel van een case study is dat de verzamelende gegevens diepgaande inzichten bieden over een onderwerp (Tellis, 1997; Flyvbjerg, 2011). Verder zorgt de combinatie met semigestructureerde interviews ervoor dat verder diepgaande inzichten worden gecreëerd (Bartholomew et al., 2000; McIntosh & Morse, 2015). Bij semigestructureerde interviews is er de mogelijkheid om door te vragen als de interviewer verder wilt ingaan op een vraag. Dankzij de open structuur kan er dus belangrijke aanvullende informatie verkregen worden (Bartholomew et al., 2000; McIntosh & Morse, 2015). Semigestructureerde interviews kunnen dus een waardevolle aanvulling zijn op een case study, omdat het kan helpen bij het verkrijgen van meer diepgaande inzichten. Deze interviews zijn geanalyseerd om zo een inzicht te krijgen in het onderzochte onderwerp. In dit deel zal er een beschrijving worden gegeven van de methode die gebruikt is geweest om de interviews af te nemen, de criteria van de deelnemers, procedures en technieken van de gegevensanalyse.

1. Populatie en steekproef

In dit onderzoek werden individuen geïnterviewd die te maken hebben met slaapproblemen en actief zijn als zelfstandige in hoofdberoep met een minimum leeftijd van 18 jaar. Hierbij moesten de geïnterviewde personen al gedurende minstens één week (nu of in het recente verleden) te maken hebben met slaapproblemen, zoals moeilijk in slaap vallen, niet gemakkelijk terug in slaap geraken nadat ze 's nachts wakker worden, vroeg wakker worden in de ochtend en niet meer in slaap geraken en zich niet uitgerust voelen ongeacht de hoeveelheid slaap die ze hebben gehad (Stores, 2009; Riemann et al., 2017; Dhaval Patel et al., 2018).

Aangezien de geïnterviewde personen bewust werden geselecteerd op basis van specifieke criteria, zoals in dit geval een zelfstandige in hoofdberoep met slaapproblemen, wordt er gesproken van een selecte steekproef (MSZ en werkgelegenheid, 2019). Meer specifiek werd een doelgerichte steekproef en sneeuwbalsteekproef uitgevoerd. Een doelgerichte steekproef werd uitgevoerd, omdat de deelnemers bewust werden gekozen op basis van specifieke criteria (Baarda & De Goede, 2009; Van der Pligt & Blankers, 2013). Toen een aantal respondenten geïnterviewd waren, werd er gebruik gemaakt van de sneeuwbalsteekproef. Hierbij werd er aan de geïnterviewde personen gevraagd of ze andere geschikte deelnemers kenden (Baarda & De Goede, 2009; Van der Pligt & Blankers, 2013). Deze methode werd toegepast, omdat het moeilijk is om geschikte deelnemers te vinden.

Uiteindelijk werden acht respondenten gevonden die actief zijn als zelfstandige in hoofdberoep en slaapproblemen ondervinden. De meerderheid van de respondenten zijn mannen, namelijk zes van de acht respondenten. Verder kan er uit de onderstaande tabel afgeleid worden dat vooral transient en short-term insomnia zich voordoen.

Respondent	Geslacht	Leeftijd	Vorm insomnia
R1	Man	59	Transient
R2	Man	53	Transient
R3	Man	56	Verleden: short -term Nu: transient
R4	Man	51	Short-term
R5	Vrouw	25	Short-term
R6	Man	56	Short-term
R7	Vrouw	54	Transient
R8	Man	42	Short-term

Tabel: Kenmerken van de steekproef

2. Dataverzameling en procedures

Verder werden de semigestructureerde interviews afgenomen in een één op één context, persoonlijk of online. Dit hing af van de voorkeur van de deelnemer. Voorafgaand aan het interview kregen de deelnemers een informed consent waarin het doel van het onderzoek, hun rechten en hoe de gegevens gebruikt zouden worden terug te vinden waren. Deze is terug te vinden in de appendix. Indien de deelnemers alles gelezen hadden werd hen gevraagd het informed consent te ondertekenen en dan kon het interview beginnen.

Voor dit onderzoek werd er dus gekozen voor een semigestructureerd interview. Hierbij werd er een interviewleidraad opgesteld met wat algemener geformuleerde vragen, waar van afgeweken kan worden (Ahlin, 2019; Husband, 2020). Deze interviewleidraad werd aan de hand van de literatuurstudie opgesteld. Hierdoor kwamen concepten naar boven zoals tijd gebaseerde conflicten, spanning gebaseerde conflicten, de verschillende soorten insomnia (transient, short-term en chronic) en coping. Aan de hand van deze vragen werden de verschillende domeinen van dit onderzoek aangesneden, zoals de oorzaken en gevolgen van insomnia, werk-leven-, leven-werk conflicten, type van conflicten en coping met werk-leven conflicten en insomnia. Deze interviewleidraad vindt u terug in de appendix. Op deze manieren werd er een inzicht verkregen in de ervaringen en perspectieven van de deelnemers op het onderwerp.

3. Data-analyse

Voor de data analyse werd een thematische analyse uitgevoerd. Dit wordt gezien als een flexibel en nuttig onderzoeksinstrument dat rijk en gedetailleerde gegevens oplevert (Vaismoradi et al., 2013). Een thematische analyse heeft betrekking op het zoeken en identificeren van verbanden die zich uitstrekken over een interview of reeks van interviews (Vaismoradi et al., 2013). Als eerste stap na

het afnemen van de interviews werden de interviews getranscribeerd. Dan kon de analyse beginnen. De analyse begon met het coderen (Vaismoradi et al., 2013; Saunders et al., 2015). Omtrent het coderen, werd er gebruik gemaakt van drie verschillende stappen. Als eerste werd er open gecodeerd. Hierbij werden de transcripties grondig gelezen en werden betekenisvolle teksten geïdentificeerd. Er werd dus op zoek gegaan naar gegevens die een bepaalde antwoorden konden geven op de onderzoeksvraag. Die gegevens kregen dan elk een bepaalde code toegewezen. Na het open coderen, werd er axiaal gecodeerd. Dat wil zeggen dat er werd vergeleken in alle interviews welke codes meerdere keren voorkwamen en welke niet en alleen die codes die in verschillende interviews voorkwamen, behouden werden. En tot slot werd er nog selectief gecodeerd. Hierbij werden de overeenkomende codes samen gebracht onder een hoofdthema. Het samennemen tot deze categorieën werd gedaan met de reeds gekende literatuur in het achterhoofd.

Resultaten

De resultaten van dit onderzoek bieden inzicht in de link tussen werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia bij zelfstandigen in hoofdberoep. Door middel van interviews zijn zelfstandigen geïnterviewd. Deze interviews hebben belangrijke inzichten opgeleverd over de link tussen werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia. In deze resultatensectie zullen de belangrijkste bevindingen worden gepresenteerd en geanalyseerd.

1. Werk-leven en leven-werk conflicten

Een slechte werk-leven balans kan gedefinieerd worden als werk-leven/ leven-werk conflicten. Een conflict tussen werk en gezin wordt gedefinieerd als een conflict waarbij een rol-druk vanuit het werk- en gezinsdomein in een bepaald opzicht onverenigbaar is (Rotondo et al., 2003). De respondenten haalden aan dat het als zelfstandigen niet altijd even makkelijk is om privé en werk uit elkaar te houden. Het is meer in elkaar verweven. Hierdoor ervaren ze het gevoel dat ze continu bezig zijn met hun werk. Dit kan het dus moeilijker maken om een goede balans te vinden tussen werk en privé. Dit is dan ook een groot verschil tussen het werken als zelfstandigen en werknemer. Werknemers die een nine-to-five job doen hebben een duidelijk onderscheid tussen werk en privé gerelateerde taken. Tussen negen uur en vijf uur zijn ze actief op de werkvloer. Na deze uren hebben ze tijd voor privé gerelateerde taken. Voor een zelfstandigen in hoofdberoep valt dit dus veel moeilijker te combineren en is er geen duidelijke scheiding tussen werk en privé. Respondenten zeggen daarover het volgende:

Ik ben altijd bezig met werk. Bij ons op het bedrijf werken ook bedienden. Die mannen of vrouwen gaan bijvoorbeeld 2 weken op verlof. Die zetten dan hun gsm af en dan kan iedereen het bureel contacteren, maar dat is bij mij niet het geval. Klanten die bellen mij. Dat is het verschil tussen een bedienden en een zelfstandige. (R1)

Natuurlijk wil je soms wat meer tijd maken voor je vrouw, kinderen en kleinkinderen, maar dat gaat niet altijd. Het werk moet op de één of andere manier gedaan worden. Het gaat niet vanzelf gebeuren. Maar ik doe mijn best om zoveel mogelijk tijd vrij te maken voor het privé gedeelte. (R3)

In deze masterproef wordt er dieper in gegaan op twee vormen van werk-leven en leven-werk conflicten, namelijk tijd gebaseerde- en spanning gebaseerde conflicten (Rotondo et al., 2003; Kossek & Lee, 2017). In de interviews werden beide vormen aangehaald. Ten eerste, de tijd gebaseerde conflicten. Deze ontstaan wanneer de tijd die aan een bepaalde rol wordt besteed, het moeilijk maakt om deel te nemen aan of te voldoen aan de verwachtingen van een andere rol. Een aantal respondenten haalden aan dat de werk gerelateerde bezigheden altijd de bovenhand krijgen op de privé gerelateerde bezigheden, waardoor ze minder tijd hebben voor hun privé. Hierdoor wordt het voor de respondenten moeilijk om deel te nemen of te voldoen aan de verwachtingen van de privérol. Respondenten zeggen daarover het volgende:

Ik ben ook in een sector actief waar alles vrij snel moet gaan. Alles moet snel verwerkt worden. Ik heb dan soms wat minder tijd voor mijn gezin. (R1)

Bijvoorbeeld op een bepaald moment kom ik tot een taak die dringend moest gebeuren bij een werkgever, bij één van mijn huidige werkgevers zodoende dat ik niet op tijd kon vertrekken. En ik moest nablijven om dat afgewerkt te krijgen. Nu dat was vooral door hun slecht management maar daardoor heb ik een afspraak, en oudercontact avond van mijn jongste zoon moeten missen, moeten zeggen van ik geraak er niet. (R2)

Ten tweede, de spanning gebaseerde conflicten. Deze ontstaan doordat eisen uit een rol gaan zorgen voor spanning, waardoor de deelname aan de andere rol belemmerd wordt. Het grootste deel van de conflicten die naar voor zijn gekomen in de interviews zijn tijd gebaseerde conflicten. Toch haalde een aantal respondenten aan dat een spanning gebaseerd conflict zich ook wel kan voordoen. Er gaat zich dan vooral spanning voordoen tussen de respondent en zijn of haar gezin. Respondenten zeggen daarover het volgende:

De situatie dat ik niet bij mijn dochter kon gaan helpen op de bouw kwam door de pijn in mijn rug die ik op het werk opgelopen heb. Dit zorgde toch voor spanning tussen mijn dochter en mij, want zij stond erop dat ik even kwam helpen met de badkamer. (R4)

Doordat ik 's avonds zo moe ben heb ik soms echt geen zin meer om eten te maken. Mijn vriend durft dan ook wel eens te vloeken als hij moet koken, maar hij doet het graag. Of ik maak gewoon iets snel en simpel. Deze avond snel een wokje eten, dat kan ook. (R5)

1.2 Oorzaken van werk-leven en leven-werk conflicten

1.2.1 Verantwoordelijkheden opnemen

Een zelfstandige heeft door het zelfstandig zijn uiteraard veel verantwoordelijkheid. Zowel op zijn werk als op familiaal vlak. Het is niet altijd even makkelijk om deze verantwoordelijkheid goed te verdelen over beide levensdomeinen. Als dit niet lukt en het werk -en gezinsdomein dus onverenigbaar zijn dan kan daaruit een slechte werk-leven balans voortvloeien. Deze slechte werk-leven balans wordt gedefinieerd als werk-leven en leven-werk conflicten.

1.2.1.1 Verantwoordelijkheid werk

Een zelfstandige is vaak de baas van zijn of haar eigen onderneming. Hij of zij heeft de touwtjes in handen en zal dus ook de verantwoordelijkheden moeten dragen. De verantwoordelijkheid van een zelfstandige strekt zich uit over verschillende aspecten. Zo zijn zelfstandigen verantwoordelijk voor hun personeel, leveranciers en moeten ze ervoor zorgen dat er voldoende omzet gedraaid wordt. Het is een hele boterham, maar door alles goed te organiseren en te plannen, is het allemaal goed doenbaar volgens onze respondenten, maar er komt wel veel druk bij kijken. Een respondent zegt daarover het volgende:

Er komt wel wat bij kijken. Je hebt meer verantwoordelijkheid. Je moet verantwoording afleggen aan de fabrikant waar je voor werkt in mijn geval daar horen cijfers bij. Die cijfers worden niet dagelijks bijgehouden, maar daar wordt toch wel wekelijks naar de cijfers gekeken. Er zit veel druk op de

ketel. Je kunt wel zelf uw werk organiseren, maar er moet gepresteerd worden. Als er geen prestatie is dan krijg je problemen met degene waar je voor werkt. (R1)

1.2.1.2 Verantwoordelijk gezin

Een gezin onderhouden als zelfstandige is niet altijd even makkelijk. Er zijn veel momenten dat de respondenten worden opgeroepen voor hun werk, waardoor gezin gerelateerde activiteiten moeten wijken. Hierdoor moet er altijd iemand klaar staan om bijvoorbeeld de kinderen op te vangen. Sociale ondersteuning is dus van belang in het leven van een zelfstandigen. Dit concept wordt later in de resultaten besproken bij het begrip 'coping'. De respondenten proberen wel zoveel mogelijk tijd te maken voor hun gezin, omdat ze voelen dat de verantwoordelijkheid er toch is om klaar te staan voor hun man of vrouw en kinderen. Een respondent zegt daarover het volgende:

Ik stond op en ik bracht de kinderen naar school en daarna reed ik door naar mijn bureau en werkte ik daar tot half 6, 6 uur. Hierna ging ik naar huis en ging ik de kinderen ophalen in ofwel de opvang of de oma waar ze op dat moment bij waren. Dan ging ik naar huis en maakte ik het eten en aten we. Toen de kinderen nog klein waren moest ik ze nog in bad steken, kijken of ze voor school nog iets moesten doen en dan in bed steken. (R7)

1.2.2 De keerzijde van flexibiliteit

De meerderheid van de respondenten gaf aan dat de flexibiliteit en vrijheid, die eigen zijn aan een zelfstandige beroepspositie, een handige manier zijn om werk en privé te combineren. Maar deze flexibiliteit kent ook zijn nadelen. Doordat zelfstandigen zo gemakkelijk kunnen schuiven met hun uren, loopt hun werk en privé dikwijls in elkaar over. De grens tussen werk en privé vervaagt en het is niet altijd even duidelijk wanneer men al dan niet aan het werken is. Zoals in de literatuursectie werd aangehaald kan een slechte werk-leven balans gedefinieerd worden als werk-leven/ leven-werk conflicten. Een conflict tussen werk en gezin wordt gedefinieerd als een conflict waarbij een rol-druk vanuit het werk-en gezinsdomein in een bepaald opzicht onverenigbaar is (Rotondo et al., 2003). Uiteindelijk moeten zelfstandigen altijd beschikbaar zijn voor eventuele problemen die opduiken. Zo vertelden onze respondenten dat als het tot een conflict komt tussen werk en de huishoudelijke regelingen, werk altijd aan het langste eind zal trekken. Dit gaat dus voor conflicten zorgen. Een respondent zegt daarover het volgende:

Het was vooral dat als je dan tijd had, er van alles in je hoofd zat en je in je hoofd zat te malen over dat werk. Nu kan ik het veel beter scheiden en ik kan het veel gemakkelijker loslaten dan vroeger. Vroeger kon je het niet loslaten omdat het ook belangrijk was. Nu is mijn werk ook wel belangrijk maar het plakt zo niet meer aan mij zoals vroeger. (R7)

1.2.3 Onvoorspelbaarheid van werk

Een zelfstandige heeft geen nine-to-five job, dit wil zeggen dat er zich altijd onvoorziene omstandigheden kunnen voordoen, wat bij een werknemer veel minder het geval is. Als zelfstandige komen er zoveel verschillende zaken tegelijkertijd op hen af waardoor het heel belangrijk is om hier

een goed overzicht over te behouden. Zo kunnen ze bijvoorbeeld op elk moment van de dag worden opgebeld door hun werk, omdat er daar een probleem is. Deze momenten hebben zij uiteraard niet zelf in de hand, maar het werk krijgt op die momenten wel voorrang. In deze omstandigheden is het belangrijk dat hun gezin deze keuzes respecteert, anders is het moeilijk voor een zelfstandige om een gezin te onderhouden. Een respondent zegt daarover het volgende:

Tussen al die telefoons zitten er vaak ook echt dringende bij, zoals bij eventuele schade. Dan moet ik meteen de auto in. Deze tijd kan ik dan niet in mijn familie steken of dan moet de familie natuurlijk even wijken. (R3)

1.2.4 Financiële (on)zekerheid

Verder is er ook op financieel vlak een keerzijde aan de flexibiliteit die zelfstandigen ervaren. In onze interviews zagen we dikwijls terugkomen dat zelfstandigen hun beroepspositie zien als een manier om meer te verdienen. Ze hebben meer controle over hun inkomen. Maar dit brengt ook een grote druk met zich mee. Als zelfstandigen een bepaalde periode namelijk wat minder werken of effectief minder werk hebben, dan lijden hun inkomsten hier ook onder. Ze zijn dus verantwoordelijk voor het genereren van het eigen inkomen, waarmee ze zowel hun zakelijke als persoonlijke kosten mee moeten dekken, zoals huur, verzekeringen, belastingen en levensonderhoud. Een respondent zegt daarover het volgende:

Ja, het verschil is nu dat ik iedere maand een vast loon heb dat op mijn rekening staat, vroeger had ik dat niet en dan hing hoeveel ik verdiende af van hoeveel ik werkte of welke contracten of financiële voorwaarden er bij een project waren. Het was dus ook onzekerder want de ene maand verdiende je meer dan de andere maand. Als je bijvoorbeeld een paar weken op verlof ging had je die maand een pak minder loon. Dus ja, je was er wel mee bezig van: "Ik moet hier wel genoeg gedaan hebben om genoeg binnen te halen om al mijn rekeningen te kunnen betalen". (R8)

1.2.5 Sociale tweedeling

Ten slotte is ook het sociale aspect niet louter positief. Zelfstandigen doen vaak beroep op hun huidige sociale netwerk voor beroepsdoeleinden, maar breiden hun bestaand netwerk ook enorm uit door middel van beroepsactiviteiten. Werken op zelfstandige basis is dus zeker en vast een sociale aangelegenheid. Maar het risico bestaat dat louter vrijetijdsactiviteiten een tweeledig doel krijgen. Met name tijd met familie of vrienden spenderen en tegelijkertijd op zoek gaan naar opportuniteiten om hun bedrijf verder te ontwikkelen en te promoten. Hierdoor kan dus een tijd gebaseerd of spanning gebaseerd conflict ontstaan, omdat het moeilijk wordt om deel te nemen aan of te voldoen aan de verwachtingen van een andere rol. Een zelfstandige gaat namelijk op die momenten bezig zijn met zowel het leggen van contacten als met de familie samenzijn. Een individu kan niet twee rollen op hetzelfde moment vervullen, daarom kan de deelname aan een bepaalde rol belemmerd worden. Respondenten zeggen daarover het volgende:

Ik zie dat enerzijds als een vrijetijdsbesteding maar aan de andere kant ook als een soort van netwerk, sociaal netwerk en professioneel netwerk. (R2)

Mijn vrouw en ik zijn laatst naar een verjaardag moeten gaan van de grote baas. Hij was 50 geworden en gaf een groot feest, waar ook al het personeel voor uitgenodigd was. Dit is eigenlijk een soort verplichting, want het gaat hier over de grote baas. Het zijn niet de meest fijne avonden, want hele tijd Duits babbelen is vrij vermoeiend. (R1)

2. Oorzaken van insomnia

2.1 Werk-leven en leven-werk conflicten

Uit de interviews blijkt dat conflicten tussen werk en privé als oorzaak worden gezien van insomnia. Zelfstandigen die te maken hebben met werk-leven en leven-werk conflicten haalden aan dat ze vaak moeite hebben om werkstress en werkdruk los te laten en zich te ontspannen, met als gevolg moeilijkheden op vlak van slaap. Dit komt omdat werk en privé in elkaar overlopen. Hierdoor gaan ze het gevoel krijgen dat ze continu aan het werk zijn, wat een hoge mate van stress met zich meebrengt. Het te veel werken of te weinig vrije tijd kan leiden tot een gevoel van onbalans, wat kan leiden tot insomnia. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat een zelfstandige het gevoel heeft dat men eigenlijk zou bezig moeten zijn met werk. Dit kan leiden tot spanningen binnen relaties, wat opnieuw stress veroorzaakt en wat dus tot insomnia gaat leiden. Een respondent zegt hierover het volgende:

Het is een vicieuze cirkel waar je in terecht komt. Als ik veel werk heb dan is er toch wel die druk om alles gedaan te krijgen. Als ik het niet gedaan krijg dan wordt ik natuurlijk niet betaald. Niet betaald krijgen gaat dan toch voor wat stress zorgen, waardoor er weer druk op je werkt komt staan en dan ga ik toch wel wat prikkelbaarder rondlopen thuis. Hierdoor kun je in de nacht wel eens wakker liggen. (R2)

Anderen geven aan dat een zelfstandige meer te maken krijgt met stress en werkdruk in tegenstelling tot een werknemer die een nine-to five job doet. Dit gaat ten koste van tijd voor het gezin waardoor men niet tot ontlading komt voor het slapen gaan en de stress mee naar bed neemt. Een respondent zegt hierover het volgende:

Ja, dit heeft opnieuw dan met die gestreste kop van mij te maken voor het slapen gaan. Als ik nine to five werkte in een fabriek bijvoorbeeld zou dit niet het geval zijn, maar dan had ik wel meer tijd voor mijn gezin en dan was ik in de avond ook meer ontspannen. (R3)

2.2 Andere oorzaken van insomnia

Het is niet onlogisch dat stress een veel voorkomende factor is binnen de wereld van zelfstandigen. Over het algemeen leren zelfstandigen steeds beter met stress omgaan naargelang hun ervaring op de werkvloer groeit. Toch zijn er enkele factoren, die typerend zijn voor een zelfstandige beroepspositie, die een bepaalde hoeveelheid stress blijven genereren en zo een negatieve invloed gaan hebben op de slaap van zelfstandigen. De onderstaande factoren zijn oorzaken van insomnia die werden aangehaald in de interviews.

2.2.1 Werkdruk

De werkdruk van een zelfstandige is hoog, meestal zelfs te hoog. Uit de interviews is gebleken dat een zelfstandige gemiddeld 50 à 60 uur werkt per week. Eén van de respondenten werkt zelfs maar liefst 12 uur per dag. De grote werkdruk is dan ook één van de oorzaken die aan de basis kan liggen van insomnia voor zelfstandigen. Respondenten zeggen hierover het volgende:

Ik denk dat ik ongeveer aan een twaalf uur per dag kom. Af en toe zaterdag nog wat bureau werk en telefoons. Regelmatig vertrek ik op zondag naar de fabriek, die is gelegen in Zuid-Duitsland. Vaak ben ik van zondag middag dan weg samen met klanten. (R1)

Ik heb toch wel last van veel stress en werkdruk. Als je uiteindelijk gaat slapen gaan er toch nog bepaalde gedachten door je heen, waardoor je wakker gaat liggen. Ik ben iemand die graag alles tot in de puntjes goed doet. (R4)

Bovendien stopt het hier niet bij. Zelfstandigen zijn onrechtstreeks voortdurend bezig met hun job. Zo zijn veel zelfstandigen tussendoor bijvoorbeeld nog bezig met mails te beantwoorden, de boekhouding te doen, telefoontjes te doen of afspraken te maken en na te komen. Dit komt omdat een zelfstandige steeds bepaalde doelstellingen moet behalen om zijn of haar bedrijf of onderneming gezond te houden. Om deze doelstellingen te behalen, is een grote hoeveelheid werkuren vereist. Zelfstandigen zien deze doelstellingen echter als een soort motivatie om hun werk af te krijgen, waardoor ze er soms niet bij stilstaan hoeveel uren ze effectief aan het werken zijn. Ze 'rollen' in die werkdruk waardoor ze er na een bepaalde periode gewend aan raken. Een respondent zegt hierover het volgende:

Ik maak geen grap als ik u zeg dat mijn telefoon 100 keer per dag afgaat. Het zijn klanten die geholpen moeten worden, dus ik begrijp zeker waarom ze bellen, maar bij de zoveelste telefoon kan je soms toch wel eens gek worden. Eigenlijk moet ik mijn klanten dankbaar zijn, want door hun verdien ik mijn boterham. (R3)

2.2.2 Financiële druk

De onderneming gezond houden of goed/ voldoende willen verdienen brengt uiteraard veel stress met zich mee. De belangrijkste factor is om voldoende omzet te halen. Het is belangrijk voor een zelfstandige om inkomsten te genereren om zo de kosten te dekken en te zorgen voor hun pensioen. Als de omzet te laag is om de onkosten te kunnen betalen, dan zal de onderneming ongezond worden. En dat is de ergste nachtmerrie van een zelfstandige. Dus het financiële aspect van een onderneming brengt vanzelfsprekend veel stress met zich mee. Een respondent zegt hierover het volgende:

Het is vooral de stapel werk. Die zorgt ervoor dat ik een redelijk grote werkdruk ervaar. Op het einde van de dag moet ik het werk gedaan krijgen, zodat ik betaald word. Als ik mijn werk niet gedaan krijg of laat liggen, dan is het natuurlijk logisch dat dit een invloed gaat hebben op het financiële aspect. (R2)

Verder heeft een zelfstandige geen sociale voorzieningen. Een zelfstandige heeft dus geen valscherf waar hij op kan terugvallen. Dus wanneer een zelfstandige ziek is, krijgt hij geen doorbetaald verlof. Het zal vooruit moeten gaan. Hierdoor zijn zelfstandigen ook maar heel zelden afwezig op hun werk omwille van ziekte. Er moet geld in de zaak komen, anders loopt men een risico van niks of minder te verdienen. Respondenten zeggen hierover het volgende:

Je hebt uw uren en binnen uw uren heb je misschien die druk wel, maar buiten uw uren kun je het gemakkelijker van u afzetten. De inkomsten blijven op het hetzelfde niveau, terwijl bij een zelfstandige moet je zorgen dat je niet verslapt. Het inkomen van een zelfstandige is variërend. Het hangt dus af van het succes. (R1)

Als de onderneming of zelfstandige na verloop van tijd toch in moeilijke papieren komt te zitten omdat er te weinig inkomsten binnenkomen, dan brengt dit extra veel stress met zich mee. Doordat de prestatiedruk zo hoog wordt om alles terug rendabel te krijgen, wordt het privéleven verwaarloosd.

2.2.3 Externe omstandigheden

Buiten de eerder aangehaalde factoren die stress genereren, zoals werkdruk en het financieel gedeelte, zijn er ook nog andere externe factoren die niet typerend zijn voor een zelfstandige beroepspositie, maar toch ook heel wat stress met zich mee kunnen brengen. Zo haalde één van de respondenten aan dat een beurscrisis en politieke onrust ook voor stress kunnen zorgen. Deze factoren gaan niet alleen op de zelfstandige een invloed hebben, maar op het hele zakengebeuren. Hierbij kan dan ook weer financiële stress komen kijken, omdat als de zaken niet goed verlopen, het inkomen minder is. Een respondent zegt hierover het volgende:

Ik moet eerlijk zeggen dat ik niet stressvrij ben. Op het moment dat je er alles aan doet om succesvol te zijn en het lukt dan toch niet, maar je hebt er wel alles aan gedaan, dan kan het ook van andere factoren afhangen. Er kan bijvoorbeeld een beurscrisis komen of er is politieke onrust, dat doet allemaal het zakengebeuren in België en Luxemburg niet goed. Op het moment dat er onrust is in de bevolking gaat zich dat neerzetten op de commercie en dat zet zich door op mij en de fabrikant. (R1)

3. Gevolgen van werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia

3.1 Gevolgen insomnia

In deze sectie zullen de gevolgen besproken worden die insomnia kan hebben op het werk, privéleven en het dagelijkse functioneren van de individuen. Insomnia gaat niet alleen een invloed uitoefenen op de kwaliteit van slaap van individuen, maar ook op hun prestaties op het werk en hun welzijn buiten het werk.

3.1.1 Gevolgen op het dagelijks functioneren

Uit de interviews kan afgeleid worden dat het grootste gevolg van insomnia vermoeidheid is. Elke respondent haalde dit aan als een gevolg van hun slapeloosheid. De vermoeidheid ging op zijn beurt een effect hebben op het dagelijkse functioneren van een aantal respondenten. Zo ervaaarde de respondenten een lager concentratieniveau en aandacht niveau. Verder waren de respondenten ook veel gevoeliger voor externe prikkels zoals bijvoorbeeld een file die zich voordoet. Respondenten zeggen hierover het volgende:

Ja, de vermoeidheid ging natuurlijk een effect hebben op mijn dagelijks functioneren. Je dwaalt natuurlijk wel eens sneller af als je vermoeid bent en bent dus niet altijd even scherp en oplettend. Mijn concentratie en aandacht was lager als normaal. (R1)

De vermoeidheid gaat dan toch wel vooral in rol spelen op je dagelijks functioneren. Als ik dan bijvoorbeeld in de file sta, dan jaag je je toch wel wat sneller op. Je wilt dat het vooruit gaat. (R3)

3.1.2 Gevolgen op het werk

De vermoeidheid gaat niet alleen een invloed hebben op het dagelijks functioneren, maar ook op werk gerelateerde activiteiten van een zelfstandigen. Voor zelfstandigen is het net uiterst belangrijk dat ze gezond en productief blijven op de werkvloer, aangezien ze verantwoordelijk zijn voor hun eigen inkomen. Hoe vaker ze afwezig zijn op de werkvloer of als de kwaliteit die ze leveren minder is, hoe minder ze zullen verdienen. Het welzijn van een zelfstandige is dus uiterst belangrijk. Dit werd ook in de interviews aangehaald. Het feit dat ze zelfstandigen zijn brengt toch wel een werkdruk met zich mee, omdat die financiële druk ook een rol gaat spelen. De respondenten gaven dan ook duidelijk aan dat het belangrijk is dat ze hun taken correct en goed uitvoeren. De slapeloosheid gaat net een invloed hebben op de prestaties die de zelfstandigen leveren, omdat de vermoeidheid een grote rol gaat spelen. Dit maakt het moeilijker om te presteren op vlak van werk gerelateerde activiteiten. Respondenten zeggen hierover het volgende:

Zoals ik net al aanhaalde had de slapeloosheid soms een effect hebben op mijn concentratie en aandacht. In beroepscontext is het natuurlijk belangrijk om aandachtig en scherp te blijven. Ik kan bijvoorbeeld niet bij klanten aankomen en maar naar de helft luisteren van wat ze zeggen. Het is niet altijd even interessant wat ze zeggen, maar je moet toch doen alsof je luistert. Uiteindelijk ben ik verantwoordelijk dus is het ook belangrijk dat ik mijn taken correct en goed uitvoer. (R1)

Ja, ik werk in de bouw, wat toch wel fysiek werk is. Die vermoeidheid gaat dan toch wel in de kleren kruipen. Je merkt meteen dat er iets niet goed zit of dat je niet 100% bent. Het werk eist veel van je lichaam, ik merk het daarom meteen als ik vermoeid ben. (R4)

3.1.3 Gevolgen voor privé

Zoals ook bij de bovenstaande gevolgen werd aangehaald, is vermoeidheid het grootste gevolg van insomnia. Het ontbreken van een goede nachtrust kan namelijk leiden tot vermoeidheid, wat de relaties met de met familie en vrienden kan belasten. Het kan ook leiden tot verminderde interesse

en deelname aan sociale activiteiten. Vermoeidheid kan ervoor zorgen dat zelfstandigen hun persoonlijke verantwoordelijken buiten het werk moeilijker kunnen vervullen. Zo kan de vermoeidheid er bijvoorbeeld voor zorgen dat ze moeite hebben met huishoudelijk taken uit te voeren of tijd door te brengen met hun gezin. Respondenten zeggen hierop het volgende:

Indirect denk ik toch van wel. De vermoeidheid speelde hierin een rol. Ik was sneller geneigd om 's avonds na het werk even in de zetel te gaan liggen om uit te rusten. Ik was niet van plan om dan nog met mijn vrouw en kinderen iets te gaan doen. De zetel was mijn beste vriend. (R1)

Vermoeidheid! Ik ben 's avonds na het werken kapot. Het liefste lig ik dan gewoon in de zetel en doe ik niks. Maarja, dan moet er nog gekookt worden of moet er nog naar de winkel gegaan worden. (R5)

3.1.4 Vicious circle

Uit de bovenstaande factoren kan dus afgeleid worden dat insomnia aanzienlijke gevolgen kan hebben voor het leven van een zelfstandigen, zowel op het dagelijks functioneren, het privéleven en professioneel vlak. Natuurlijk gaat dit allemaal een invloed hebben op elkaar. Zo haalde de respondenten aan dat de vermoeidheid eigenlijk gelinkt wordt aan verschillende gevolgen. Dit kan gezien worden als een vicieuze cirkel waarin ze terecht komen. Bijvoorbeeld: de vermoeidheid die ontstaat als het gevolg van insomnia kan op zijn beurt een invloed gaan hebben op de werkprestaties van zelfstandigen. Als de prestaties op het werk niet gehaald worden gaat stress ontstaan. Deze stress neemt een zelfstandige mee naar huis en gaat ervoor zorgen dat er een invloed wordt uitgeoefend op het gezin en ook opnieuw op de slaap. Dit werd door één van de respondenten duidelijk aangehaald. Respondenten zeggen hierover het volgende:

Ja, het heeft allemaal een invloed op elkaar. Doordat mijn stress niveau en gevoeligheidsniveau wat hoger lag doordat het in de job niet genoeg draait omdat je bepaalde dingen niet krijgt gerealiseerd pak je dat op één of andere manier mee naar je thuis situatie en die lijden daar ook onder, daar ben ik van overtuigd. (R2)

Ik ben misschien wat gevoeliger voor stress dan, maar dat komt dan ook weer door de vermoeidheid. Je bent moe en als er dan iets gebeurt dan jaag ik me sneller op. De mensen rondom mij, zowel op het werk als thuis zullen dan wel merken dat ik wat opgejaagd rondloop dan normaal. Dus dat kan voorkomen. (R4)

4. Coping met werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia

Werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia zijn twee problemen die een grote impact kunnen hebben op het leven van een zelfstandigen. Het balanceren van werk en persoonlijke verplichtingen kan zeer stressvol zijn. Dit kan volgens respondenten gepaard gaan met insomnia. Insomnia gaat op zijn beurt weer leiden tot vermoeidheid, een lager concentratieniveau en aandacht niveau. Deze factoren gaan een invloed hebben op de prestaties van het individu zowel op werk gerelateerd vlak als op privé vlak. Het is voor een zelfstandigen net belangrijk om geconcentreerd en aandachtig te

blijven. Het is daarom belangrijk om een inzicht te krijgen in hoe zelfstandigen omgaan met deze werk-leven en leven-werk conflicten. Om deze conflicten aan te pakken of te minimaliseren en dus ook een van de oorzaken van insomnia aan te pakken werd het begrip coping geïntroduceerd. In de volgende sectie zal er ingegaan worden op de verschillende coping stijlen die naar voren werden gebracht door de respondenten tijdens de interviews. Hierbij wordt een onderscheid gemaakt tussen coping met insomnia en coping met werk-leven en leven-werk conflicten.

4.1 Coping met insomnia

In deze sectie zal er worden ingegaan op coping met insomnia. Hierbij zal er dieper ingegaan worden op de manier waarop de respondenten hun onderliggende oorzaken aanpakken die leiden tot insomnia. Dit kan bijvoorbeeld het vermijden van alcohol of cafeïne zijn of het creëren van een comfortabele omgeving, sociale ondersteuning zoeken, een gezonde levensstijl ontwikkelen of gewoon simpel weg alles relativeren en ontspannen. Aan de hand van deze oplossingen wordt beoogd de onderliggende oorzaken van insomnia aan te pakken. Het proactief werken aan oplossingen kan ervoor zorgen dat het slaappatroon verbetert en daarmee ook het welzijn en prestaties op termijn. De respondenten geven aan dat hun grenzen kennen en voldoende rust nemen belangrijk is om ervoor te zorgen dat insomnia vermeden of geminimaliseerd wordt. Respondenten zeggen daarover het volgende:

De tijd nemen op tot rust te komen, gaat helpen om de stress te verminderen. Deze stress neem je dan niet mee naar bed. Iedereen doet dit op zijn eigen manier, maar zoals ik net aanhaalde. Ga ik af en toe eens lopen of sporten of verenigingen. (R2)

Ja, toch wel. De baas blijven over de situatie en kalm blijven gaat ervoor zorgen dat ik minder gestrest ben. Ik ben er vrij zeker van als ik mij minder belast door bv een limiet te zetten op het aantal klanten en de stress onder controle houd dat dit in een invloed heeft op mijn slapeloosheid. (R4)

4.2 Coping met werk-leven en leven-werk conflicten

In deze sectie zal er worden ingegaan op coping met werk-leven en leven-werk conflicten. Hierbij zal er dieper ingegaan worden op de manier waarop de respondenten hun onderliggende oorzaken aanpakken die leiden tot werk-leven en leven-werk conflicten. Hierbij is het belangrijk dat een evenwichtige levensstijl wordt gecreëerd, ook al is dit niet altijd even makkelijk voor een zelfstandige in hoofdberoep. De oplossing voor het omgaan met werk-leven en leven-werk conflicten die in de interviews naar voren kwamen waren heel variërend. De antwoorden variëren van het beheren van tijd en het stellen van grenzen en prioriteiten, zoals de donderdagavond met vrienden iets eten, tot het nemen van pauzes wanneer het nodig is. Verder werd er ook opnieuw ingegaan op het gewoon simpel weg relativeren en ontspannen door bijvoorbeeld te sporten. verder speelde sociale ondersteuning ook een belangrijke rol. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat een zelfstandige bijvoorbeeld zijn kind niet kan halen van school of niet naar de voetbal kan brengen, dan kan hij terugvallen op zijn netwerk van familie en vrienden. Zij gaan ervoor zorgen dat dit tijd gebaseerd conflict geminimaliseerd wordt door zijn taken over te nemen. Aan de hand van deze oplossingen worden de

onderliggende oorzaken van werk-leven en leven-werk conflicten aangepakt. Respondenten zeggen daarover het volgende:

De donderdagavond proberen vrij te houden om iets te gaan eten met vrienden. Dat is iets wat toch wel heilig is, die avond. Dat laat ik dan ook niet snel van mij af pakken. Er moet al iets heel dringend zijn dan. Het is belangrijk, ofja dat vind ik, dat jezelf even dat rust moment gunt om te genieten en iedereen doet dit op zijn eigen manier. (R3)

Rustig blijven en baas blijven over de situatie. Ik stel grenzen, wat toch wel belangrijk is. Ik heb zelf maar twee handen en mijn personeel ook. Zodra ik zie dat de limiet bereikt is, komt er geen werk meer bij. Ik kan mij beter focussen op één taak goed te doen, dan meer aan te nemen en het maar half te doen. (R6)

Ik mag heel blij zijn dat ik soms eens terug kan vallen op mijn ouders of mijn vrouw. Zij vangen de kinderen dan op wanneer ik plots naar het werk moet. Zonder hun zou ik nog opvang moeten zoeken wat ook weer tijd kost. Daar heb ik al helemaal geen tijd voor. (R7)

Discussie

We leven vandaag de dag in een maatschappij waar er een enorme druk staat op de individuen door de flexibilisering van arbeid (Goesaert & Struyven, 2017; Goesaert et al., 2019; Engbersen et al., 2020). Verder gaat ook de intensiteit van het werk een factor zijn die een invloed gaat hebben op de maatschappij en individuen. De werkdruk blijft immers toenemen, zo geeft 38% van de werkende mensen aan dat ze vaak of altijd te snel moeten werken om het werk af te krijgen. De werkdruk kan dus een invloed uitoefenen op de kwaliteit van het werk (Engbersen et al., 2020). Verder kan de werkdruk ook een invloed hebben op de werk-leven en leven-werk balans. Werkdruk gaat namelijk stressoren met zich meebrengen waardoor de werk-leven en leven-werk balans steeds moeilijker te handhaven is (Sirgy & Lee, 2018; Vyas, 2022). Het vinden van een evenwicht tussen werk en privé is zo al een uitdaging voor veel individuen, voornamelijk voor zelfstandigen in hoofdberoep. Als zelfstandige is de grens tussen werk en privé niet altijd even duidelijk, waardoor een goede balans vinden steeds ingewikkelder wordt (Hilbrecht & Lero, 2014). Zelfstandigen kunnen vaak de neiging hebben om meer te werken dan eigenlijk zou moeten. Ze bepalen namelijk zelf hoeveel ze werken, dus ook verdienen, wat kan leiden tot erg lange werkuren (Hilbrecht & Lero, 2014). Veel zelfstandige zijn dus continu aan het werk en moeten altijd bereikbaar zijn. Dit geeft aan dat voor zelfstandigen werk en privé niet volledig gescheiden kunnen worden, maar dat ze met elkaar verweven zijn (Kollmann, 2019). Hierdoor komen ze in een vicieuze cirkel terecht van stress, vermoeidheid, insomnia, werk-leven en leven-werk conflicten. In deze discussiesectie zal er worden ingegaan op het verband tussen werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia bij een zelfstandige in hoofdberoep. Hierbij zullen de bevindingen van de semigestructureerde interviews met de zelfstandigen besproken worden en gekoppeld worden aan de gevonden literatuur om zo een antwoord te geven op de vraag *hoe insomnia en werk-leven en leven-werk conflicten zich in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep tot elkaar verhouden en welke rol coping mechanismen daarin een rol spelen*.

1. Werk-leven en leven-werk conflicten

Het ontstaan van werk-leven en leven-werk conflicten bij zelfstandigen in hoofdberoep kunnen worden veroorzaakt door verschillende omstandigheden en factoren. Een zelfstandige heeft door zijn functie uiteraard veel verantwoordelijkheid, zowel op vlak van werk als privé. Het is niet altijd even makkelijk om deze verantwoordelijkheid goed te verdelen over beide levensdomeinen. Als dit niet lukt en het werk -en gezinsdomein dus onverenigbaar is dan kan daaruit een slechte werk-leven balans voortvloeien en ontstaan dus conflicten (Rotondo et al., 2003; Kossek & Lee, 2017). In de interviews kwamen diverse factoren naar voren die geassocieerd zijn aan het werken als zelfstandige in hoofdberoep die ervoor kunnen zorgen dat conflicten ontstaan, zoals een onzekere arbeidscontext, het nemen van risico's, intense werkspanningen en een grote verantwoordelijkheid. Dit kwam overeen met de bevindingen in de literatuur van Boyd en Gumpert (1983) en Aldrich en Martinez (2001). Verder werd door de respondenten ook nog aangehaald dat onvoorspelbaarheid en flexibiliteit de grens tussen werk en privé doet vervagen (Hyytinen & Ruuskanen, 2007; Tremblay, 2008). De respondenten haalden aan dat de werk gerelateerde taken altijd de bovenhand krijgen

ten opzichte van de huishoudelijke taken. Dit komt omdat het financiële aspect ook een rol speelt. Zelfstandigen zijn zelf verantwoordelijk voor het genereren van hun inkomen (Hilbrecht & Lero, 2014). Dit betekent dat zij hun inkomsten zowel moeten gebruiken voor hun zakelijke als persoonlijke kosten te dekken. Hierbij kan het inkomen fluctueren door marktveranderingen en seizoensinvloeden. De respondenten haalden ook aan dat ze naast de zakelijke en persoonlijke kosten ook verantwoordelijk zijn voor het opbouwen van hun pensioen en het plannen van hun financiële toekomst. Dit betekent dat zelfstandigen moeten nadenken over het sparen voor hun pensioen. Het financiële aspect is dus essentieel voor een zelfstandige in hoofdberoep. Het is belangrijk om inkomsten te genereren, kosten te dekken en te zorgen voor hun pensioen. Vandaar dat de werk gerelateerde taken vaak de bovenhand krijgen op het privé gedeelte (Duxbury & Higgins, 2009; Gold & Mustafa, 2013; Cardon & Patel, 2015).

Er worden twee vormen van werk-leven en leven-werk conflicten besproken, namelijk tijd gebaseerde- en spanning gebaseerde conflicten (Rotondo et al., 2003; Kossek & Lee, 2017; Levasseur, et al., 2019). Deze komen zowel terug in de literatuur als in de interviews. Ten eerste, de tijd gebaseerde conflicten. Deze ontstaan wanneer de tijd die aan een bepaalde rol wordt besteed, het moeilijk maakt om deel te nemen aan of te voldoen aan de verwachtingen van een andere rol. Uit de interviews kan worden afgeleid dat de werk gerelateerde bezigheden altijd de bovenhand krijgen op de privé gerelateerde bezigheden, waardoor ze minder tijd hebben voor hun privé. De reden hiervoor is het financiële aspect, zoals eerder aangehaald. Hierdoor wordt het voor de respondenten moeilijk om deel te nemen of te voldoen aan de verwachtingen van het privé gedeelte. Ten tweede, het spanning gebaseerd conflict ontstaat doordat eisen uit een rol gaan zorgen voor spanning, waardoor de deelname aan de andere rol belemmerd wordt. Het grootste deel van de conflicten die naar voor zijn gekomen in de interviews zijn tijd gebaseerde conflicten. Toch haalde een aantal respondenten aan dat een spanning gebaseerd conflict zich ook wel kan voordoen. Er gaat zich dan vooral spanning voordoen tussen de respondent en zijn of haar gezin. Deze conflicten kunnen op zijn beurt gelinkt worden aan stress (Cardon & Patel, 2015; Kossek & Lee, 2017; Wu et al., 2019). De link tussen stress en werk-leven en leven-werk conflicten kan gemaakt worden, omdat zelfstandigen zich gepassioneerd en enthousiast voelen over hun werk. De respondenten haalden zoals eerder beschreven aan dat hun werk vaak de bovenhand neemt, ook als het in strijd is met huishoudelijke taken. In de literatuur werd aangehaald dat zelfstandigen net veel meer controle hebben over wanneer, waar en hoeveel ze werken. Dit kan gelinkt worden aan de term 'in control'. Met 'in control' bedoelt men dat zelfstandigen veel meer controle hebben over belangrijke aspecten van het dagelijkse leven (Hilbrecht & Lero, 2014). Dit blijkt dus niet zo te zijn als er kritisch wordt gekeken naar de resultaten van dit onderzoek.

Verder gaven de respondenten aan dat hun werk zeer veeleisend en geassocieerd is met ernstige werk gerelateerde stressoren. De geïnterviewde zelfstandigen gaven aan dat de uitgebreide werktijden, hoge werk gerelateerde inspanningen, bang voor gebrek aan financiële middelen en een onvoorspelbare en steeds veranderende werkomgeving zorgen voor stress. Deze stressoren gaan een breed scala aan negatieve effecten met zich meebrengen op het functioneren en het welzijn van een zelfstandige (Costin Madalina, 2011; Jager, 2016). Zo kan het een effect hebben op de werkprestaties, energie, betrokkenheid en op de fysieke en psychologische gezondheid. Op deze

manier kan insomnia dus ontstaan en kan de werk-leven balans steeds moeilijker te handhaven zijn, waardoor de individuen in een vicieuze cirkel van stress, conflicten en insomnia terecht komen (Somech & Drach-Zahavy, 2007; Cardon & Patel, 2015; Kossek and Lee, 2017; Kollmann, 2019; Levasseur et al., 2019). Hiermee maken we de link naar insomnia.

2. Oorzaken insomnia

Om insomnia aan te pakken is het belangrijk om de oorzaken te kennen. In de interviews kwamen verschillende soorten oorzaken aanbod. Deze oorzaken kunnen ondergebracht worden onder een overkoepelende term van oorzaken, want volgens de theorie kan er een onderscheid worden gemaakt tussen drie verschillende soorten van oorzaken: predisponerende factoren, precipiterende factoren en persisterende factoren (Dhaval Patel et al., 2018). In dit onderzoek waren het vooral de precipiterende factoren die naar voren kwamen. Deze omvatten over het algemeen stressvolle levensgebeurtenissen of medische aandoeningen.

Werk-leven en leven-werk conflicten kunnen een factor zijn die leiden tot insomnia bij zelfstandigen (Pallesen et al., 2014; Vedaa et al., 2016). De respondenten gaven aan dat het moeilijk kan zijn om een evenwicht te vinden tussen werk en privé, omdat deze twee in elkaar overlopen. Hierdoor gaan ze het gevoel hebben dat ze altijd aan het werk zijn en te weinig tijd vinden om te ontspannen, wat een hoge mate van stress met zich meebrengt. Dit kan gelinkt worden aan de term 'always on'. Deze term gaat in op het feit dat men als zelfstandige altijd het gevoel heeft dat men aan het werk is (Hilbrecht & Lero, 2014). Het hebben van te veel werk en dus te weinig vrije tijd kan leiden tot een onbalans en conflicten, wat dus stress kan genereren. Dit kan op zijn beurt leiden tot insomnia. De respondenten vertelden dat insomnia op zijn beurt gaat leiden tot vermoeidheid, een lager concentratieniveau en aandacht niveau. Deze factoren gaan dus een invloed hebben op de prestaties van het individu zowel op werk gerelateerd vlak als op privé vlak. Het is voor een zelfstandigen net belangrijk om geconcentreerd en aandachtig te blijven. Verder kunnen zelfstandige zich ook schuldig voelen als ze te veel tijd op het werk doorbrengen, omdat ze dan niet bij hun gezin kunnen zijn en deze verplichtingen dus niet kunnen nakomen (Rotondo et al., 2003; Kossek & Lee, 2017). Het kan ook zijn dat ze zich net schuldig voelen als ze te veel tijd doorbrengen met hun gezin en vrienden, omdat ze het gevoel hebben dat ze zich eigenlijk zouden moeten bezig houden met hun werk. Deze gebeurtenissen kunnen leiden tot spanningen binnen relaties, wat opnieuw stress met zich meebrengt en dus slaapproblemen kan genereren. Het is dus eigenlijk een vicieuze cirkel waar ze in terecht komen.

Verder zijn de meest voorkomende oorzaken, die in dit onderzoek naar boven kwamen, die leiden tot insomnia: werkdruk en het financiële aspect. Werkdruk kan dus worden gezien als een belangrijke factor die bijdraagt aan insomnia bij zelfstandigen. De werkdruk bij de respondenten was hoog, omdat zij een hoge verantwoordelijkheid dragen. De zelfstandigen gaven aan tussendoor nog bezig te zijn met mails te beantwoorden, de boekhouding te doen, telefoontjes te doen of afspraken te maken en na te komen. Dit komt omdat een zelfstandige steeds bepaalde doelstellingen moet behalen om zijn of haar bedrijf of onderneming gezond te houden. Om deze doelstellingen te behalen, is een grote hoeveelheid werkuren vereist. De respondenten gaven aan dat ze hierdoor geneigd zijn om te

werken tijdens uren die normaal gesproken gereserveerd zijn voor slaap, zoals vroeg in de ochtend of laat in de avond. Dit kan dus leiden tot een verstoring van hun slaapritme en insomnia veroorzaken. Zelfstandigen staan vaak niet stil bij hoeveel uren ze effectief aan het werken zijn. Ze 'rollen' in die werkdruk door de verantwoordelijkheid die ze hebben. Deze verantwoordelijkheden kunnen dus leiden tot een hoge werkdruk en stress, waardoor het moeilijk is om te ontspannen en in slaap te vallen (Pallesen et al., 2014; Vedaa et al., 2016). Verder gaat het financiële aspect ook een rol spelen in het ontstaan van stress waardoor insomnia kan ontstaan. Zoals eerder besproken is het belangrijk voor een zelfstandige om inkomsten te genereren om zo de kosten te dekken en te zorgen voor hun pensioen. Als de inkomsten te laag zijn dan kan financiële stress ontstaan die kan bijdragen aan insomnia bij zelfstandigen.

3. Coping met werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia

Het begrip coping werd geïntroduceerd om zo een inzicht te krijgen in hoe zelfstandigen in hoofdberoep omgaan met werk-leven, leven-werk conflicten en insomnia (Rotondo et al., 2003; Somech & Drach-Zahavy, 2007). Uit de interviews kunnen verschillende coping stijlen worden afgeleid die ook terugkomen in de literatuur. In de literatuur werd er een onderscheid gemaakt tussen drie verschillende coping stijlen: sociale ondersteuning, beheersen en vermijding/berusting. Aan de hand van deze coping stijlen pakken de respondenten de onderliggende oorzaken aan die leiden tot conflicten en insomnia, zoals het vermijden van alcohol of cafeïne, het creëren van een comfortabele omgeving, het stellen van grenzen, sociale ondersteuning zoeken, een gezonde levensstijl ontwikkelen of gewoon simpelweg alles relativeren en ontspannen.

De respondenten gaven aan dat een van de belangrijkste manieren om met werk-leven, leven-werk conflicten en insomnia om te gaan het stellen van duidelijke grenzen en prioriteiten is. Door het stellen van duidelijke grenzen en prioriteiten kunnen de zelfstandigen ervoor zorgen dat er zowel voldoende tijd besteed wordt aan het werk als privéleven. Hieraan worden de coping stijlen beheersen en vermijding/berusting gelinkt (Rotondo et al., 2003; Somech & Drach-Zahavy, 2007; Costin Madalina, 2011). De coping stijl beheersen gaat in op het minimaliseren van stress door bijvoorbeeld een gezonde levensstijl te ontwikkelen. Een gezond voedingspatroon en lichaamsbeweging dragen hieraan bij. De coping stijl vermijding/berusting gaat dan weer in op het niet overbelast geraken door een goede balans te handhaven tussen werk en privé. De respondenten zeiden dat ze voldoende tijd inplannen voor ontspanning, zoals hobby's, sporten en tijd met familie en vrienden. Hiermee wordt dan ook een gezonde levensstijl gelinkt. Het creëren van een gezonde levensstijl kan er dus voor zorgen dat conflicten en insomnia geminimaliseerd of vermeden worden, want een gezonde levensstijl gaat ervoor zorgen dat het stressniveau vermindert wordt.

Verder werd sociale ondersteuning aangehaald door de respondenten als een belangrijke factor bij het omgaan met werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia. Dit is ook één van de drie coping stijlen. De respondenten gaven aan dat de flexibiliteit en onregelmatigheid ervoor gaat zorgen dat huishoudelijke taken moeten wijken. Op dat moment kunnen ze terugvallen op hun netwerk van familie en vrienden. Sociale ondersteuning kan bijdragen aan het verminderen van stress en het bieden van praktische en emotionele ondersteuning (Cobb, 1976; Hobfoll, 2002; Somech & Drach-

Zahavy, 2007). Hierbij dient de sociale ondersteuning als een buffer om zelfstandigen te beschermen tegen schadelijke effecten en stress. Sociale ondersteuning kan er ook voor zorgen dat tijd gebaseerde conflicten worden geminimaliseerd (Rotondo et al., 2003; Somech & Drach-Zahavy, 2007; Huang et al., 2014; Taylor et al., 2015).

4. Bijdrage onderzoek

Dit onderzoek bouwt voort op de bevindingen van Levasseur et al. (2019) dat de impact van slapeloosheid op de gezondheid van ondernemers heeft onderzocht. Dit onderzoek richt zicht echter specifiek op zelfstandigen in hoofdberoep en onderzoekt het verband tussen werk-leven-, leven-werk conflicten en insomnia. Verder gaat dit onderzoek ook nog in op de rol van coping mechanismen, in vergelijking met Levasseur et al. (2019).

Dit onderzoek kan dus bijdragen aan een dieper begrip van hoe werk-leven en leven-werk conflicten een invloed gaan uitoefenen op insomnia bij zelfstandigen in hoofdberoep. Dit dieper begrip werd verkregen door semigestructureerde interviews af te nemen. In het onderzoek van Levasseur et al. (2019) werden enquêtes gebruikt. Zo komt in dit onderzoek naar voor dat zelfstandigen in hoofdberoep in een vicieuze cirkel terecht komen van stress, vermoeidheid, insomnia, werk-leven en leven-werk conflicten, bijvoorbeeld: de vermoeidheid die ontstaat als het gevolg van insomnia kan op zijn beurt een invloed gaan hebben op de werkprestaties van zelfstandigen. Als de prestaties op het werk niet gehaald worden gaat stress ontstaan. Deze stress neemt een zelfstandige mee naar huis en gaat ervoor zorgen dat er een invloed wordt uitgeoefend op het gezin en ook opnieuw op de slaap. Dit onderzoek biedt dus inzichten in de vicieuze cirkel en processen hoe insomnia tot stand komt en helpt dus om de vicieuze cirkel beter te begrijpen.

Verder ging dit onderzoek in op een specifieke doelgroep, namelijk de zelfstandigen in hoofdberoep. Dit kan een inzicht geven in de unieke uitdagingen en stressoren waarmee deze doelgroep te maken krijgt. Dit kan dus een waardevolle aanvulling zijn op het model van Levasseur et al. (2019), dat niet specifiek gericht was op zelfstandigen in hoofdberoep. Verder biedt dit onderzoek ook nog inzichten in het vinden van effectieve coping mechanismen die zelfstandigen in hoofdberoep kunnen gebruiken om werk-leven-, leven-werk conflicten en insomnia te minimaliseren of te vermijden.

De resultaten van dit onderzoek kunnen dus waardevolle inzichten bieden in het model van Levasseur et al. (2019) en het verder aanvullen en verrijken. Over het algemeen kunnen de resultaten van dit onderzoek dus een bijdrage leveren aan een beter begrip van de relatie tussen werk-leven-, leven-werk conflicten en insomnia bij zelfstandigen in hoofdberoep. Dit onderzoek kan het model van Levasseur et al. (2019) versterken door inzichten te bieden over de doelgroep van zelfstandigen, de vicieuze cirkel en de coping mechanismen.

5. Beperkingen

Ten eerste richtte dit onderzoek zich alleen op zelfstandigen in hoofdberoep. Dit zorgt ervoor dat de generaliseerbaarheid van de resultaten naar zelfstandigen in bijberoep of individuen die in loondienst werken wordt beperkt. Ten tweede is het belangrijk om op te merken dat de mate van slapeloosheid

van de deelnemers niet expliciet werd gemeten. De criteria die werden gebruikt om de respondenten te selecteren werden gebaseerd op criteria van slapeloosheid zoals beschreven in de literatuur. Hierdoor kan het zijn dat mogelijk aanvullende slaapproblemen niet werden opgenomen in de criteria. Ten derde onderzocht deze masterproef niet de mogelijke impact van andere factoren, zoals leeftijd, geslacht en economische status op de ervaring van slapeloosheid bij zelfstandigen in hoofdberoep. Dit zijn factoren die ook een invloed kunnen uitoefenen op de ervaring van slapeloosheid bij zelfstandigen en moeten in toekomstig onderzoek worden overwogen. Ten vierde bestond de steekproefomvang van deze studie uit 8 deelnemers. Deze steekproef is samengesteld uit mensen uit het eigen netwerk en aangevuld aan de hand van de sneeuwbalsteekproef. Er zijn mogelijk nog mensen die aan de criteria voldoen, maar die niet uitgenodigd zijn om deel te nemen aan het onderzoek. Ten vijfde kan het bij een thematische analyse zijn dat de onderzoeker de resultaten interpreteert op basis van zijn of haar eigen perspectief en ervaringen. Als laatste werden er geen interbeoordelaars- of intra-beoordelaarsbetrouwbaarheid gemeten tijdens het onderzoek, wat de betrouwbaarheid van de bevindingen kan beïnvloeden. Het meten van de betrouwbaarheid kan er net voor zorgen dat de validiteit van de bevindingen worden vergroot.

Hoewel deze studie dus waardevolle inzichten biedt in het verband tussen insomnia en werk-leven/leven-werk conflicten in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep zijn er dus verschillende beperkingen waarmee rekening moet worden gehouden bij de interpretatie van de resultaten. Toekomstig onderzoek moet gericht zijn op het aanpakken van deze beperkingen. Aangezien de steekproef in dit onderzoek niet volledig representatief is voor de doelgroep, is het belangrijk dat toekomstig onderzoek zich focust op het onderzoeken van een meer diverse steekproef. Dit kan helpen om de resultaten te generaliseren en om een vollediger beeld te krijgen van de onderzochte problematiek. Verder kunnen ook meer diepgaande interviews uitgevoerd worden. Hoewel de semigestructureerde interviews die in dit onderzoek werden gebruikt bepaalde inzichten opleverden, gaan meer diepgaande interviews een gedetailleerder begrip creëren van het onderzochte onderwerp. Verder kan het ook nog belangrijk zijn om interventies te onderzoeken die gericht zijn op het aanpakken van slaapproblemen bij zelfstandigen. Aangezien de respondenten in dit onderzoek voornamelijk slaapproblemen ondervonden op korte termijn, kan het ook interessant zijn om de productiviteit en het welzijn op lange termijn te onderzoeken.

Conclusie

Dit onderzoek toont aan dat er een verband is tussen werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia bij zelfstandigen in hoofdberoep. Het combineren van werk en persoonlijke verantwoordelijkheden kan ervoor zorgen dat conflicten ontstaan die stress gaan genereren, omdat het voor zelfstandigen vaak moeilijk is om een juiste balans te vinden. Verder gaan werkdruk en financiële stress ook een grote rol spelen in het ontstaan van insomnia bij een zelfstandige in hoofdberoep. Het ontstaan van insomnia vloeit dus voornamelijk voort uit stress die ontstaat onder verschillende omstandigheden, maar vaak werk gerelateerd. Het identificeren van coping strategieën, wat voor elk persoon uniek is, kan helpen bij het verminderen van werk-leven-, leven-werk conflicten en insomnia. Het is daarom van belang dat zelfstandigen aandacht besteden aan het beheersen van hun werk-leven en leven-werk conflicten om zo de impact van stress op hun gezondheid te minimaliseren of zelfs te vermijden. Op deze manier kan insomnia geminimaliseerd of vermeden worden.

Literatuurlijst

- Ahlin, E. M., (2019). Semi-structured interviews with expert practitioners: Their validity and significant contribution to translational research. In *Sage Research Methods Cases Part 2*. SAGE Publications, Ltd., <https://doi.org/10.4135/9781526466037>
- Ahlstrom, D., Chang, A. Y., & Cheung, J. S. T. (2019). Encouraging Entrepreneurship and Economic Growth. *Journal of Risk and Financial Management*, 12(4), 178. <https://doi.org/10.3390/jrfm12040178>
- Aldrich, H.W., & Martinez, M.A. (2001). Many are called, but few are chosen: An evolutionary perspective for the study of entrepreneurship. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 25, 41–56.
- Andrew D. Krystal, A. A. P., Liza H. Ashbrook. (2019). The assessment and management of insomnia: an update. *the world psychiatric association (WPA)*, 18(3), 337-352.
- Baarda, D. B., & De Goede, M. P. M. (2006). *Basisboek methoden en technieken. Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwantitatief onderzoek*. Groningen: Wolters-Noordhoff.
- Ball, J., & Daly, K. J. (2012). *Father involvement in Canada: Diversity, renewal, and transformation*. Vancouver, BC: UBC Press
- Baron, R.A. (2010). Job design and entrepreneurship: Why closer connections = mutual gains. *Journal of Organizational Behavior*, 31(2–3), 370–378.
- Bartholomew, K., Henderson, A. J. Z., & Marcia, J. E. (2000). Coding semi-structured interviews in social psychological research. In H. Reis & C. M. Judd (Eds.), *Handbook of research methods in social and personality psychology* (pp. 286–312). Cambridge: Cambridge University Press.
- Boyd, D., & Gumpert, D. (1983). Coping with entrepreneurial stress. *Harvard Business Review*, 61(2), 44–64.
- Boz Semerci, A., & Volery, T. (2018). Entrepreneurs as parents: the antecedents and consequence of parenting stress. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 24(1), 41-58. doi:10.1108/IJEBr-04-2017-0136
- Budig, M. J. (2006). Intersections on the road to self-employment: Gender, family and occupational class. *Social Forces*, 84, 2223–2239. doi:10.1353/sof.2006.0082
- Costin Madalina, A., & Mirela, B. (2011). ORGANIZATIONAL STRESS AND ITS IMPACT ON WORK PERFORMANCE. *Annals of the University of Oradea: Economic Science*, 20(special), 333-337.
- Crosbie, T., & Moore, J. (2004). Work-life balance and working from home. *Social Policy & Society*, 3, 223–233. doi:10.1017/S1474746404001733

Dhaval Patel, M., Joel Steinberg, MD, Pragnesh Patel, MD. (2018). Insomnia in the Elderly: A Review. *Clinical Sleep Medicine*, 14(06), 903-1088. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7172>

Dieter Riemann, C. B., Claudio Bassetti, Bjørn Bjorvatn, Leja Dolenc Groselj, Jason G. Ellis, Colin A. Espie, Diego Garcia-Borreguero, Michaela Gjerstad, Marta Gonçalves, Elisabeth Hertenstein, Markus Jansson-Fröjmark, Poul J. Jennum, Damien Leger, Christoph Nissen, Liborio Parrino, Tiina Paunio, Dirk Pevernagie, Johan Verbraecken, Hans-Günter Weeß, Adam Wichniak, Irina Zavalko, Erna S. Arnardottir, Oana-Claudia Deleanu, Barbara Strazisar, Marielle Zoetmulder, Kai Spiegelhalder. (2017). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Sleep research*, 26(6), 675-700. <https://doi.org/10.1111/jsr.12594>

Drake, C. L., Roehrs, T., & Roth, T. (2003). Insomnia causes, consequences, and therapeutics: an overview. *Depression and anxiety*, 18(4), 163-176.

Feeney M. K., & Stritch J. M. (2019). Family-friendly policies, gender, and work-life balance in the public sector. *Review of Public Personnel Administration*, 39(3), 422-448. <https://doi.org/10.1177/0734371X17733789>.

Ilybjerg, B. (2011). Case study. *The Sage handbook of qualitative research*, 4, 301-316

Geurts, S.A.E., Kompier, A.J., Roxburgh, S. & Houtman, I.L.D. (2003). Does Work-Home Interference mediate the relationship between workload and well-being? *Journal of Vocational Behavior*, 6, 532-559.

Goesaert, T., & Struyven, L. (2017). Voltijds, deeltijds of als flexwerker bij een nieuwe werkgever. *Trends in de aanwervingsdynamiek op de Belgische arbeidsmarkt*. Leuven: HIVA-KU Leuven

Goesaert, T. S., Ludo; Vandekerckhove, Tine. (2019). Dynamiek en flexibilisering van de arbeidsmarkt op basis van stromen van werkenden. *Bevindingen van de VIONA Leerstoel Arbeidsmarktdynamiek 2017-2019. Over.Werk - Tijdschrift van het Steunpunt Werk*, 29(2), 45-54.

Gregory, A., & Milner, S. (2009). Editorial: Work-life balance: A matter of choice? *Gender, Work and Organization*, 16(1), 1-13. doi:10.1111/j.1468-0432.2008.00429.x

Grzywacz, J. G., & Carlson, D. S. (2007). Conceptualizing work-family balance: Implications for practice and research. *Advances in Developing Human Resources*, 9(4), 455-471.

Hessels, J., Rietveld, C. A., & van der Zwan, P. (2017). Self-employment and work-related stress: The mediating role of job control and job demand. *Journal of Business Venturing*, 32(2), 178-196. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2016.10.007>

Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337-421.

Husband, G. (2020). Ethical Data Collection and Recognizing the Impact of Semi-Structured Interviews on Research Respondents. *Education Sciences*, 10(8), 206. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/educsci10080206>

Hyytinen, A., & Ruuskanen, O.-P. (2007). Time use of the self-employed. *Kyklos*, 60(1), 105–122. doi:10.1111/j.1467-6435.2007.00361.x

Inge Hutagalung, M. S., Ayu Octaviani. (2020). The role of work life balance for organizational commitment. *Management Science Letters*, 10(15), 3693-3700. doi: 10.5267/j.msl.2020.6.024

Jager, d. W., Kelliher, C., Blomme, R. J., & Peters, P. (2016). Fit for self-employment? : An extended person–environment fit approach to understand the work–life interface of self-employed workers. *Journal of Management and Organization*, 22(6), 797-816. doi:10.1017/jmo.2016.41

Kerkhof, G., de Gier, M., Sernee, M. (2010). 5 Wat betekent mijn slapeloosheid voor mijn omgeving?. In: *Omgaan met slapeloosheid. Van A tot ggZ*. Bohn Stafleu van Loghum, Houten. https://doi.org/10.1007/978-90-313-7806-7_5

Kossek, E. E., & Lee, K.-H. (2017). *Work-Family Conflict and Work-Life Conflict*. In: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190224851.013.52>

Levasseur, L., Tang, J., & Karami, M. (2019). Insomnia: An Important Antecedent Impacting Entrepreneurs' Health. *Journal of Risk and Financial Management*, 12(1), 44. <https://doi.org/10.3390/jrfm12010044>

Margo Hilbrecht & Donna S. Lero (2014) Self-employment and family life: constructing work–life balance when you're 'always on', *Community, Work & Family*, 17:1, 20-42, DOI: 10.1080/13668803.2013.862214. <http://dx.doi.org/10.1080/13668803.2013.862214>

Marco Hoeberichts, M. V., Cindy Biesenbeek en Gaston van der Meulen. (2021). Toekomst van de Arbeidsmarkt. *De Nederlandse Bank, Eurosysteem*, 1-2.

Markus Jansson-Fröjmark, K. L. (2008). A bidirectional relationship between anxiety and depression, and insomnia? A prospective study in the general population. *Psychosomatic Research*, 64(4), 443-449. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.10.016>

McIntosh, M. J., & Morse, J. M. (2015). Situating and constructing diversity in semi-structured interviews. *Global qualitative nursing research*, 2, 2333393615597674.

MSZ en Werkgelegenheid. (2019). *Evaluatiemethoden en technieken-Toolkit Evidence-Based Werken bij de preventie van radicalisering-Sociale stabiliteit*.

Nordenmark, M., Vinberg, S., & Strandh, M. (2012). Job control and demands, work-life balance and wellbeing among self-employed men and women in Europe. *Vulnerable Groups & Inclusion*, 3(1), 18896.

O'Neill, O. A., & Rothbard, N. P. (2017). Is love all you need? The effects of emotional culture, suppression, and work-family conflict on firefighter risk-taking and health. *Academy of Management Journal*, 60, 78–108.

Øystein Veda, E. K., Ingse Dagny Grimsrud, Bjørn Bjorvatn, Børge Sivertsen, Nils Magerøy, Ståle Einarsen, Ståle Pallesen. (2016). Prospective study of predictors and consequences of insomnia: personality, lifestyle, mental health, and work-related stressors. *Sleep Medicine*, 20(51-58). <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2015.12.002>

Prof. dr. G.B.M. (Godfried) Engbersen (eerstverantwoordelijk raadslid), Prof. dr. M. (Monique) Kremer (projectcoördinator), Dr. R.C.P.M. (Robert) Went (projectcoördinator), & (raadslid), P. d. A. W. A. A. B. (2020). Het betere werk: De nieuwe maatschappelijke opdracht. wrr-Rapport 102.

Roth, T. (2007). Insomnia: definition, prevalence, etiology, and consequences. *Journal of clinical sleep medicine*, 3(5 suppl), S7-S10.

Rotondo, D. M., Carlson, D. S., & Kincaid, J. F. (2003). Coping with multiple dimensions of work-family conflict. *Personnel review*.

Sabine Sonnentag, C. Fritz. (2015). Recovery from job stress: The stressor-detachment model as an integrative framework. *Organizational behavior*, 36 (S1), S72-S103. <https://doi.org/10.1002/job.1924>

Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2015). *Kwalitatieve methoden en technieken van onderzoek* (7 ed.): Pearson.

Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25, 293–315.

Sirgy, M. J., & Lee, D.-J. (2018). Work-Life Balance: an Integrative Review. *Applied Research in Quality of Life*, 13(1), 229-254. doi:10.1007/s11482-017-9509-8

Sivertsen, B., Salo, P., Mykletun, A., Hysing, M., Pallesen, S., Krokstad, S., . . . Øverland, S. (2012). The Bidirectional Association Between Depression and Insomnia: The HUNT Study. *Psychosomatic Medicine*, 74(7), 758-765. doi:10.1097/PSY.0b013e3182648619

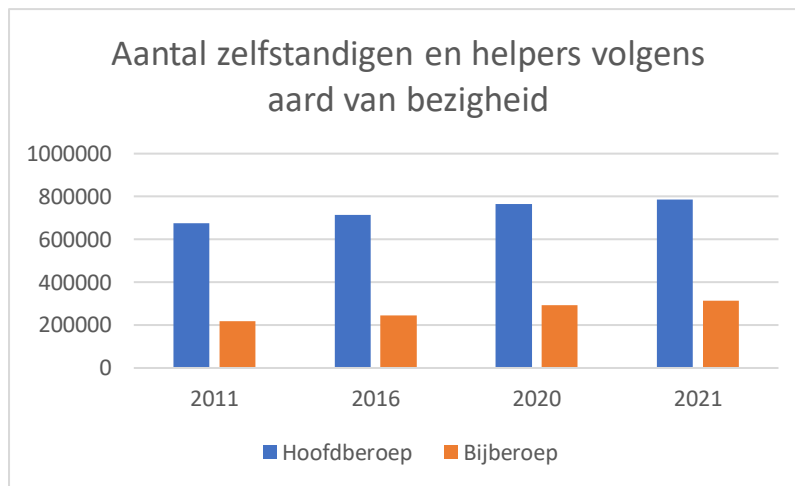
Somech, A., & Drach-Zahavy, A. (2007). Strategies for coping with work-family conflict: The distinctive relationships of gender role ideology. *Journal of occupational health psychology*, 12(1), 1.

Ståle Pallesen, B. S., Inger Hilde Nordhus, Bjørn Bjorvatn. (2014). A 10-year trend of insomnia prevalence in the adult Norwegian population. *Sleep Medicine*, 15(2), 173-179. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2013.10.009>

Stores, G. (2009). *Insomnia and other adult sleep problems*. Oxford University Press.

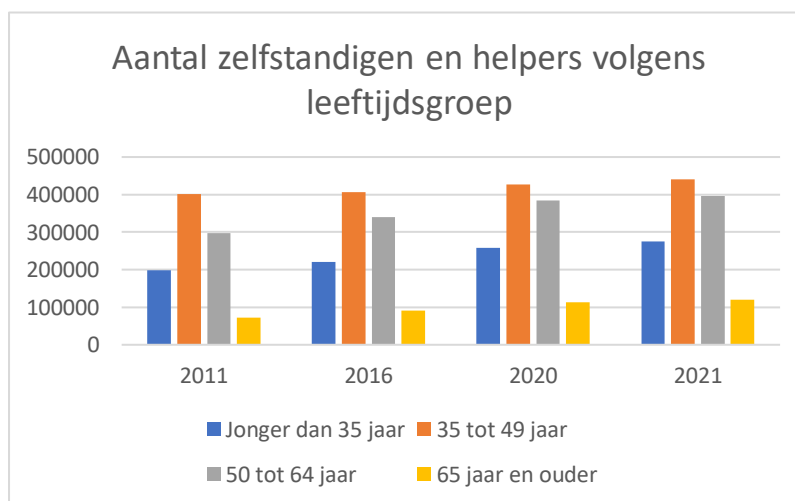
- Taylor, D. J., Mallory, L. J., Lichstein, K. L., Durrence, H. H., Riedel, B. W., & Bush, A. J. (2007). Comorbidity of Chronic Insomnia With Medical Problems. *Sleep*, 30(2), 213-218. doi:10.1093/sleep/30.2.213
- Taylor, D., Gehrman, P., Dautovich, N., Lichstein, K., & McCrae, C. (2014). *Handbook of Insomnia* (1st ed. 2014.). Springer Healthcare Ltd. <https://doi.org/10.1007/978-1-907673-73-3>
- Tellis, W. (1997). Introduction to case study. *The qualitative report*, 3(2), 1-14.
- Thomas Roth PhD, T. R. P. (2003). Insomnia: Epidemiology, characteristics, and consequences. *Clinical Cornerstone*, 5(3), 5-15. [https://doi.org/10.1016/S1098-3597\(03\)90031-7](https://doi.org/10.1016/S1098-3597(03)90031-7)
- Thompson, C.A., Kopelman, R., & Schriesheim, C. (1992). Putting all one's eggs in the same basket: A comparison of commitment and satisfaction among self- and organizationally employed men. *Journal of Applied Psychology*, 77(5), 738-743.
- Tobias Kollmann, C. S., Julia M. Kensbock (2019). I can't get no sleep—The differential impact of entrepreneurial stressors on work-home interference and insomnia among experienced versus novice entrepreneurs. *Journal of Business Venturing*, 34 (4), 692-708. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2018.08.001>
- Tremblay, D.-G. (2008). From casual work to economic security; The paradoxical case of selfemployment. *Social Indicators Research*, 88(1), 115-130. doi:10.1007/s11205-007-9205-4
- Vaismoradi, M., Turunen, H., & Bondas, T. (2013). Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing & health sciences*, 15(3), 398-405.
- Van der Pligt, J., & Blankers, M. (2013). *Survey-onderzoek. De meting van attitudes en gedrag*. Amsterdam: Boom Lemma.
- Vyas, L. (2022). "New normal" at work in a post-COVID world: work-life balance and labor markets. *Policy and Society*, 41(1), 155-167. doi:10.1093/polsoc/puab011
- Williams, A., Franche, R.-L., Ibrahim, S., Mustard, C. A., & Layton, F. R. (2006). Examining the relationship between work-family spillover and sleep quality. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11(1), 27-37. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.11.1.27>
- Wu, T. J., Yuan, K. S., Yen, D. C., & Xu, T. (2019). Building up resources in the relationship between work-family conflict and burnout among firefighters: moderators of guanxi and emotion regulation strategies. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 28(3), 430-441.

Appendix



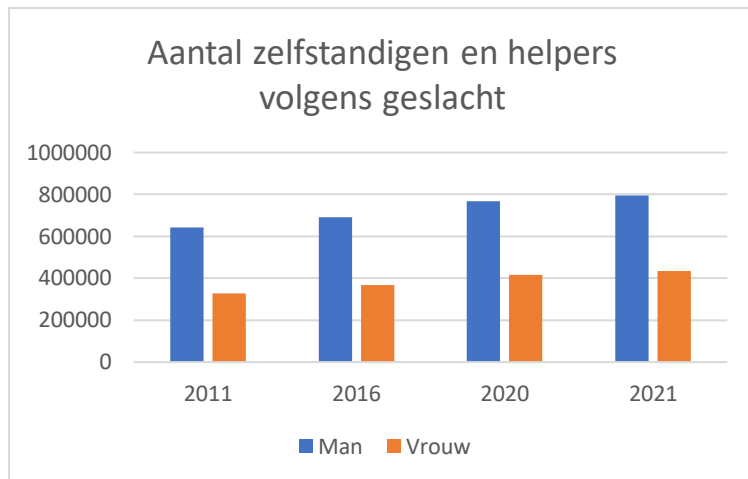
Afbeelding 1: aantal zelfstandigen en helpers volgens aard van bezigheid

Bron: RSVZ. Berekeningen en visualisatie: FOD Economie



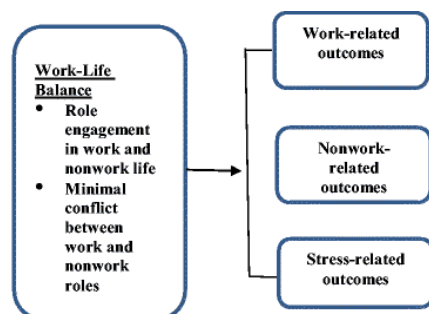
Afbeelding 2: aantal zelfstandigen en helpers volgens leeftijdsgroep

Bron: RSVZ. Berekeningen en visualisatie: FOD Economie



Afbeelding 3: aantal zelfstandigen en helpers volgens geslacht

Bron: RSVZ. Berekeningen en visualisatie: FOD Economie



Afbeelding 4: werk-leven balans en gevolgen

Bron: Sirgy and Lee, 2018

Steekproef

Voor het vak 'Ondernemerszin' zijn we verplicht om naar netwerkevenementen te gaan. Dit brengt een aantal positieve punten met zich mee. Ten eerste, breidt ik mijn netwerk uit. Ten tweede, is dit de ideale opportuniteit om met mensen in aanraking te komen die tot mijn doelgroep behoren en die eventueel geïnterviewd willen worden. Door te babbelen met ondernemers op zo evenementen kom je toch wel wat mensen tegen. Verder wordt dit aangevuld met zelfstandige in hoofdberoep uit mijn omgeving. Dus het gaat een combinatie worden van een gemakssteekproef en een doelgerichte steekproef.

Interviewleidraad

Introductie

1. Introductie interviewer

- a. Stel jezelf voor
 - b. Geef uitleg over het onderzoek (masterproef TEW)
 - c. Informed consent laten ondertekenen
 - d. Geef verwachte duurtijd aan (+/- 1u)
 - e. Geef duidelijk aan dat er geen juiste of foute antwoorden zijn
 - f. Geef aan dat je geïnteresseerd bent in de realiteit en daarom ook in de ervaringen en visies van de geïnterviewde
2. Feitelijke gegevens
- a. Wat is uw leeftijd?
 - b. Heeft u kinderen? zo ja, hoeveel en hoe oud zijn ze?
 - c. Welke opleidingen/studies heeft u gevolgd?
 - d. Hoe heeft uw loopbaan er tot nu toe uitgezien?
 - e. Wat is uw huidige functie?
 - f. Hoeveel uren werkt u ongeveer gemiddeld per dag/week?
 - g. Werkt u thuis of op verplaatsing? Waarom?
 - i. Werkt u ver van huis? Waar?

Onderwerpen masterproef

- 1. Insomnia en gevolgen
 - a. Hebt u allang last van slapeloosheid?
 - b. Hoe uit zich dat bij u?
 - c. Onder welke vorm van insomnia ziet u uzelf? Transient, short-term of chronic insomnia (deze kort uitleggen)
 - d. Welke gevolgen ondervindt u van slapeloosheid? Voor uw werk, voor uw gezin, voor uw dagelijks functioneren.
 - e. Hoe probeert u met uw slapeloosheid om te gaan?
- 2. Oorzaken (algemeen, eerste verkenning)
 - a. Wat ligt er volgens u aan de basis van uw slapeloosheid?
 - b. Speelt de belasting in werk daarin een rol? Welke, hoe?
 - c. Speelt de belasting privé daarin een rol? Welke, hoe?
 - d. Speelt het gegeven dat u zelfstandige bent daarin een rol? Hoe?
- 3. Werk-leven balans (specifiek rol van WP-(dis)-balans)

Werk-leven balans betekent dat verschillende rollen van werk en privé in uw leven op een goede manier kan combineren. Disbalans ontstaat wanneer de eisen aan u gesteld in werk en privé moeilijk te verenigen zijn (Sirgy and Lee, 2018; Vyas, 2022).

 - a. Hoe zou u uw eigen werk-leven balans omschrijven?
 - b. Zijn er bepaalde aspecten van uw werk-leven balans die beter kunnen?
 - i. Zijn er soms conflicten die zich voort doen tussen werk en privé?
 - ii. Tijd gebaseerd conflict of spanning gebaseerd conflict (uitleggen) en vragen onder welke hij de conflicten ziet
 - c. In hoeverre is wat u beschrijft tot dusver over uw werk-leven balans gelinkt aan zelfstandige zijn?

- d. Speelt (het gebrek aan een goed) werk-leven balans volgens u een rol in het ontstaan of voortbestaan van uw slapeloosheid? Op welke manier?
- 4. Omgaan met werk-leven conflicten
 - a. Wat vindt u uitdagend aan het vinden van een goede werk-leven balans?
 - i. Waarom vormt dit een uitdaging voor u?
 - ii. Hoe gaat u met deze uitdaging om?
 - iii. Kunt u hier een voorbeeld van geven?
 - b. Kan u vertellen over een concrete situatie waarin u moeite had om werk en vrije tijd in evenwicht te houden?
 - i. Wat heeft u toen gedaan om die situatie op te lossen?
 - c. Wat helpt u om beter om te gaan met werk-leven conflicten? Denk aan factoren (bv. gedrag dat u stelt) wat anderen doen, of denk aan factoren in uw werk, gezin of leven in het algemeen die u daarbij mogelijk kunnen helpen?
 - d. Helpen deze ook laatste ook om beter om te gaan met uw slapeloosheid? Op welke manier?

Afronding

1. Heeft u nog iets toe te voegen aan dit interview, wat ik over het hoofd heb gezien? Extra opmerkingen?
2. Bedanken voor zijn tijd en afsluiten van het interview

Informed consent

Titel van het onderzoek: De link tussen insomnia en werk-leven/leven-werk conflicten in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep.

Naam + contactgegevens onderzoeker: Christian Ory (0498/041811, christian.ory@student.uhasselt.be)

Doel en methodologie van het onderzoek: inzicht te krijgen, door middel van een semi-gestructureerd interview, in de link tussen werk-leven conflicten en insomnia in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep

Duur van het interview: 1u

1. Ik begrijp wat van mij verwacht wordt tijdens dit onderzoek.

2. Ik weet dat ik zal deelnemen aan:

Een semi-gestructureerd interview in het kader van de masterproef van Christian Ory uit de opleiding TEW van de Universiteit Hasselt

3. Ik begrijp dat mijn deelname aan deze studie vrijwillig is. Ik ben voldoende op de hoogte gesteld dat ik de studie op ieder moment kan stopzetten zonder dat ik daarvoor een reden hoef

te geven en zonder dat daaruit nadeel voor mij mag ontstaan, en dat mijn deelname aan deze studie door de onderzoekers op ieder moment kan stopgezet worden.

4. De resultaten van dit onderzoek kunnen gebruikt worden voor onderzoeksdoeleinden. Mijn naam wordt daarbij niet gepubliceerd, er wordt gewerkt met pseudonimisering, en de vertrouwelijkheid van de gegevens is in elk stadium van het onderzoek gewaarborgd overeenkomstig de wetgeving ter zake.

5. Voor vragen weet ik dat ik na mijn deelname terecht kan bij: Christian Ory

6. Ik wil graag op de hoogte gehouden worden van de resultaten van dit onderzoek. De onderzoeker mag mij hiervoor contacteren op het volgende e-mailadres:

7. Voor eventuele klachten of andere bezorgdheden omtrent ethische aspecten van deze studie kan ik contact opnemen met prof. Dave Stynen via het mailadres Dave.stynen@uhasselt.be

8. Ik geef geen / wel toestemming (schrappen wat niet past) tot het maken van een audio-opname van het interview.

Ik heb bovenstaande informatie gelezen en begrepen en heb antwoord gekregen op al mijn vragen betreffende deze studie. Ik stem toe om deel te nemen.

Datum:

Naam en handtekening betrokken persoon

Naam en handtekening onderzoeker

Inlichtingenblad voor deelnemers

Inleiding

U wordt uitgenodigd om deel te nemen aan een onderzoek over de link tussen insomnia en werk-leven/leven-werk conflicten in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep.

Voordat u beslist over uw deelname aan dit onderzoek willen we u wat meer informatie geven over het doel ervan, wat dit betekent op organisatorisch vlak en wat de eventuele voordelen en risico's voor u zijn. Zo kan u een beslissing nemen op basis van de juiste informatie. Dit wordt "Informed consent" genoemd.

Wij vragen u de volgende pagina's met informatie aandachtig te lezen. Hebt u vragen, dan kan u die stellen aan de onderzoeker of zijn of haar vertegenwoordiger.

Onderzoek

Het onderzoek naar de link tussen insomnia en werk-leven/leven-werk conflicten in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep. wordt uitgevoerd door Christian Ory in het kader van zijn masterproef uit de opleiding Toegepaste Economische Wetenschappen (TEW) van de Universiteit Hasselt

Onderwerp

Het doel van het onderzoek is meer informatie te verkrijgen over de link tussen insomnia en werk-leven/leven-werk conflicten in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep. Het betreft een onderzoek waarvoor data worden verzameld aan de hand van interviews.

Als u aan deze studie deelneemt, dient u het volgende te weten:

- Uw deelname is vrijwillig; er kan op geen enkele manier sprake zijn van dwang. Voor deelname is uw ondertekende toestemming nodig. Ook nadat u hebt getekend, kan u de onderzoeker laten weten dat u uw deelname wilt stopzetten.
- De gegevens die worden verzameld zijn vertrouwelijk. Bij gebruik van gegevens is uw anonimiteit verzekerd.

Verloop van het onderzoek

Er worden interviews afgenomen met zelfstandigen. Indien respondenten hiertoe hun toestemming geven, worden deze interviews opgenomen. Het doel van deze audio-opname is het verzekeren van een correcte weergave van het gesprek in geschreven vorm.

Voordelen

Indien u besluit om aan dit onderzoek deel te nemen, brengt dit geen rechtstreekse voordelen met zich mee.

Vertrouwelijkheid

Het onderzoeksteam staat er garant voor dat zowel uw persoonlijke gegevens als alle onderzoeksresultaten die voortvloeien uit dit onderzoek, op een vertrouwelijke, gepseudonimiseerde manier behandeld zullen worden in overeenstemming met artikel 7 van de 'Wet op het Privaéleven met Betrekking tot de Behandeling van Persoonlijke Gegevens' van 8 december 1992 en met de Europese Algemene Verordening Gegevensbescherming 2016/679 van 27 april 2016 betreffende de bescherming van natuurlijke personen in verband met de verwerking van persoonsgegevens.

Uw persoonlijke onderzoeksgegevens kunnen enkel door betrokken medewerkers (zie hierboven) van de Universiteit Hasselt worden ingezien. Een uitgeschreven en gepseudonimiseerde versie van het gesprek wordt enkel gedeeld met de groepsleden die samen aan de paper werken. De gepseudonimiseerde onderzoeksresultaten zullen gebruikt worden in een geschreven paper, zonder dat uw identiteit bekend gemaakt wordt.

Stopzetting van de deelname

Uw deelname is vrijwillig. U hebt het recht om uw deelname aan dit onderzoek om eender welke reden en zonder opgave van redenen stop te zetten.

Contactgegevens

Wij hopen u hiermee voldoende te hebben ingelicht. Voor bijkomende vragen of opmerkingen kan u ons altijd contacteren op onderstaande contactgegevens.

Christian Ory: 0498/ 04 18 11 christian.ory@student.uhasselt.be