

# Hoe insomnia en werk-leven/leven-werk conflicten zich in het leven van een zelfstandige in hoofdberoep tot elkaar verhouden en de rol van coping mechanismen

## Introductie

- Zelfstandigen in hoofdberoep
- Werk-leven en leven-werk conflicten?
- Het verband met insomnia?
- Welke rol spelen coping mechanismen?

## Methode



Case study  
Semigestructureerde interviews



Criteria respondenten



8 respondenten



Transient en short-term insomnia

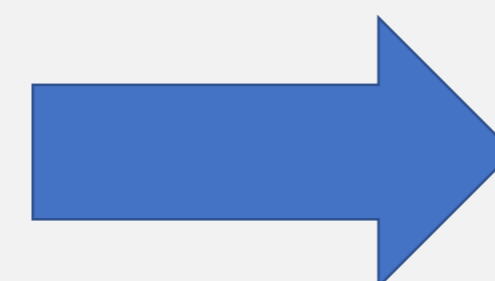
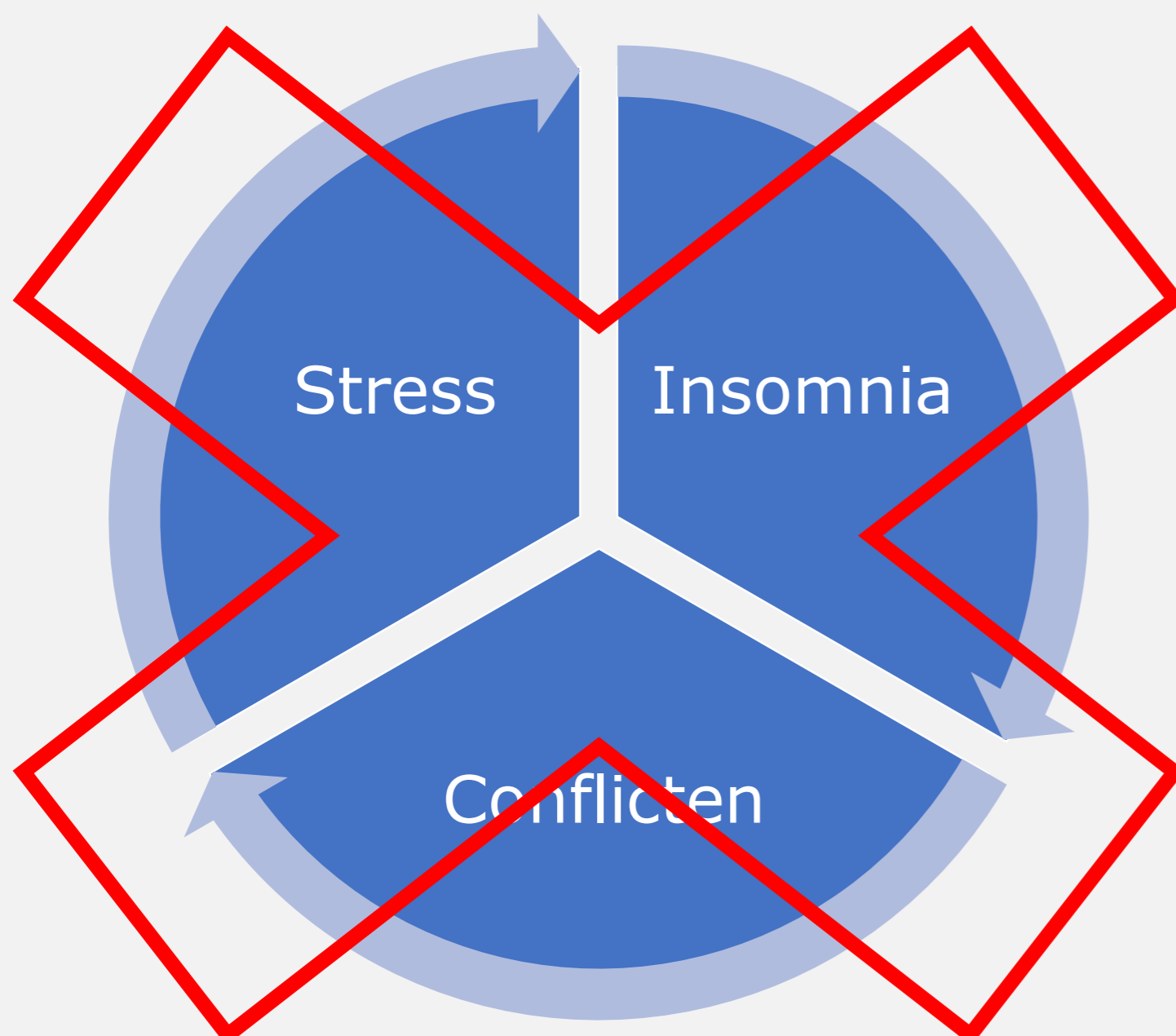
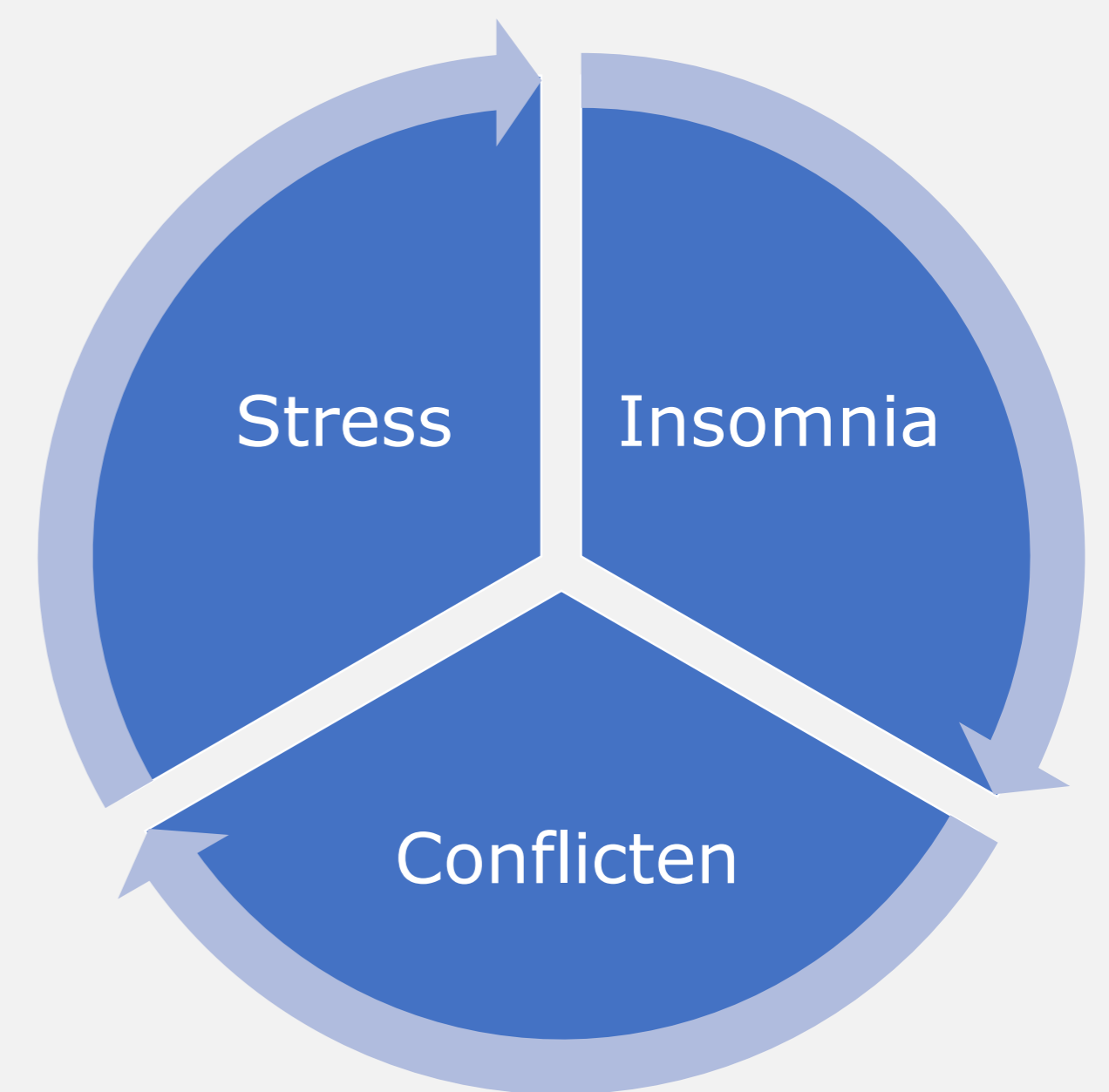
## Resultaten

### Werk-leven en leven-werk conflicten

- Verantwoordelijk
- Flexibiliteit
- Lange werkdagen
- Onvoorspelbaarheid
- Financiële (on)zekerheid

### Insomnia

- **Werk-leven en leven-werk conflicten**
- Werkdruk
- Financiële druk
- Externe omstandigheden



### Coping mechanismen

- Vermijding/ berusting
- Beheersen
- Sociale ondersteuning

## Conclusie

- Er is een **verband tussen werk-leven en leven-werk conflicten en insomnia** bij zelfstandigen in hoofdberoep
- **Insomnia** vloeit voort uit **stress** die ontstaat onder verschillende omstandigheden, maar vaak **werk gerelateerd**.
- **Coping** minimaliseert de impact van stress op het welzijn.