

# Vrouwelijke ondernemers en stress(preventie)

Hoe kan het vrouwelijk (ondernemers) stress-syndroom worden voorkomen en/of verholpen?

door: **Yvonne Zoetigheid**, StressCounselor, *Concours Vitae - Praktijk voor StressCounseling, Coaching & Training, Purmerend, januari 2009*

## Inleiding

Daphne van Paassen schreef in Intermediair in november 2005; "Het aantal vrouwelijke ondernemers groeit. En dat is goed! Want vrouwen doen het doorgaans beter dan mannen."

Dit zal betrekking hebben gehad op de bedrijfsresultaten en het welbevinden van het personeel, want psychisch gezien doen vrouwelijke ondernemers het minder goed.

"Veel vrouwelijke ondernemers geven aan veel stress te ervaren bij het combineren van het werk en een gezin" ( bron: *Work-life balans, ZZPweb, Good Care Support*)

De combinatie van verschillende rollen vraagt veel. En ze verwachten veel van zichzelf! Hoe vinden én houden zij een juiste balans? En wat kunnen zij doen als ze toch last krijgt van stress(reacties) zoals slecht slapen, oververmoeidheid, piekeren, maagklachten, verhoogde bloeddruk, etc?

In dit artikel wordt achtergrondinformatie gegeven over stress en burn-out. Het vrouwelijk ondernemerschap-stress-syndroom wordt beschreven. En tips op stress en burn-out te voorkomen en/of te verhelpen.

Met als doel dat het ondernemen van vrouwen leuk is en blijft! Dit is goed voor het welzijn van de vrouwen zelf, hun onderneming, de maatschappij en de economie!

## 1. Stress, overspannenheid en burn-out

Over stress en burn-out zijn verschillende theorieën en boeken geschreven. De een vindt dat stress bij het leven hoort en dat we niet zonder kunnen.

Volgens een ander is stress negatief en slecht voor de gezondheid.

Binnen mijn praktijk hanteer ik de volgende definitie.

**Stress** is een overmaat van spanning die *negatief* wordt ervaren. Men ondervindt hinder van te veel of juist te weinig spanning.

Er treden verschillende stressreacties op op het lichaam, de gevoelens, de gedachten en het gedrag. Bijvoorbeeld toenemende moeheid, veel piekeren, slecht slapen, hoge bloeddruk, maag/darmklachten, het gevoel hebben dat alles te veel is (geworden), snel emotioneel raken, somberheid, depressieve klachten, concentratiestoornissen, het werk niet los kunnen laten, etc.



**Overspannenheid** treedt op wanneer de stress, de negatief ervaren spanning, te lang aanhoudt en controleverlies optreedt over de eigen emotionele balans. Er is een groeiend 'conflict' tussen externe en/of interne eisen en de interne mogelijkheden van een persoon om aan de eisen te voldoen. Overspannenheid kent verschillende stadia; van lichte (het vechten tegen de opdringende gevoelens), middelzware (dominantie door gevoelens en emotionele processen) en zware overspannenheid (passiviteit en isolatie) (van Krimpen, 1993)

**Burn-out** is een toestand van lichamelijke, emotionele en geestelijke uitputting waarbij de symptomen zich voordoen over een langere periode. Burn-out betekent letterlijk 'opgebrand' zijn en is een ernstige reactie op chronische stress.

De een kan beter met stress omgaan als de ander maar feit blijft dat chronische stress voor niemand een goede zaak is. Overspannenheid en burn-out kunnen het gevolg zijn.

## 2. Het vrouwelijke (ondernemers) stress-syndroom.

Georgia Witkin-Lanoil beschreef in 1984 het vrouwelijk stress-syndroom. Uit onderzoek is gebleken dat vrouwen, naast de algemene stressverschijnselen die bij mannen én vrouwen voorkomen, specifieke stressverschijnselen vertonen. Deze zijn het gevolg van de lichaamsbouw, hormonale verschillen, de levensfase waarin de vrouw zich bevindt en de sociale en psychische eisen die aan vrouwen worden gesteld. Bij vrouwen komen meer eetstoornissen voor (zoals anorexia nervosa, boulimia nervosa, Binge Eating Disorder), hoofdpijn, PMS, amenorroe (geen menstruatie), vaginisme, anorgasme (geen orgasme), frigiditeit, onvruchtbaarheid, postpartale depressie, menopauzale melancholie, angstneurosen en depressieve psychose (bron: *Stresssituaties bij vrouwen, 1984, Georgia Witkin-Lanoil*).

Veel vrouwelijke ondernemers geven aan stress te ervaren. Hebben vrouwelijke ondernemers dan andere, specifieke klachten dan vrouwen in het algemeen?

Nee, waarschijnlijk niet maar hier zal meer onderzoek naar moeten plaatsvinden. Uit publicaties blijkt dat er

sowieso meer onderzoek moeten plaatsvinden naar genderspecifieke gezondheidszorg (artikel Gezondheidszorg aan vrouwen loopt achter)

Het 'ziekte' gedrag van vrouwelijke ondernemers vertoont wel specifieke kanten. Zo is bekend dat vrouwelijke ondernemers zich niet of minder snel ziek melden, zeker bij éénvrouws-bedrijven. De zaak moet tenslotte wel doorgaan, wie doet het werk anders? Ook gaan vrouwelijke ondernemers minder (snel) naar de huisarts. Dit kost namelijk tijd en tijd is schaars. Zij blijven te lang doorlopen met klachten omdat zij denken dat het erbij hoort. Ze 'sparen klachten op' om maar één keer naar de arts te hoeven. Een op de tien vrouwelijke ondernemers werkt liever verder dan doktersadvies in te winnen. Die levenswijze heeft natuurlijk ook gevolgen voor de fitheid van de ondernemers. Een op vijf geeft toe nooit aan lichaamsbeweging te doen, ook al zijn ze lid van een fitnessclub." (bron: art. *Werkenden hebben het te druk om ziek te worden*, 16 januari 2007, dr. Luc Swinnen)  
Daarom praat ik over **het vrouwelijk ondernemers stress-syndroom**.

### 3. De stressfactoren

De belangrijkste factoren die het vrouwelijk ondernemers stress-syndroom veroorzaken dan wel beïnvloeden zijn werk-, thuis- en intrapersonlijke stressoren.  
Zij zijn te onderscheiden maar niet te scheiden!

#### 3.1. De combinatie van de diverse rollen.

Vrouwelijke ondernemers vervullen verschillende rollen. Denk hierbij aan rollen als: vrouw (die zich in een bepaalde levensfase bevindt, denk hierbij bijvoorbeeld aan kinderwens), ondernemer (part-time dan wel full-time), echtgenote/ partner of single (al dan niet gewenst cq. bewust gekozen), kostwinner, (alleenstaande) moeder, grootouder, voorleesmoeder, huisvrouw, sporter, vriendin, tante, mantelzorger, etc. Vrouwen hebben in het huishouden en de zorg voor kinderen en zieke familieleden nog steeds een groter aandeel dan mannen. Onvoldoende kinderopvang dicht in de buurt vormt op het platteland een belemmering voor vrouwen op te ondernemen.

Vrouwelijke ondernemers hebben door de combinatie van de diverse rollen, last van schuldgevoelens en angst (het gevoel op alle fronten tekort te schieten) en een chronisch tijdgebrek. Ook willen zij extra controle hebben en houden om de grip niet te verliezen (bijvoorbeeld het huishouden zelf willen blijven doen). Alleen vrouwen ondervinden hinder van een thuis-werkconflict (bron: Social support, does it make a difference, Geertje van Daalen, 2008)  
Kortom: het superververantwoordelijkheidsgevoel. Met als gevolg dat het multitasken wel een erg vermoeiende bezigheid is!

Sociale steun van partner, familie en collega's is belangrijk. Maar wat als de partner zelf ook een drukke ondernemer is...?



#### 3.2. Zorgen om de bedrijfsresultaten.

In combinatie met boven genoemde rol van kostwinner is het dubbel zo belangrijk dat de onderneming succesvol is. Dit legt extra druk op het presteren. Het uitblijven of teruglopen van het aantal klanten of opdrachten kan behoorlijk stressvol zijn. Dit geldt uiteraard ook voor mannelijke ondernemers maar het is bekend dat zij meer risico's durven te nemen. Vrouwen ondernemen meer behoudend, risicomijdend, willen over het algemeen minder groeien en liever geen personeel aannemen. En al zij personeel hebben controleren zij hen meer dan mannen. Zij hebben kleine, gespecialiseerde bedrijven wat aan de ene kant positief kan uitpakken maar ook kwetsbaar is. Omdat zij zo gespecialiseerd zijn, is het moeilijk om een juist tarief vast te stellen voor de werkzaamheden. Er is geen vergelijkingsmateriaal. Vrouwelijke ondernemers berekenen daardoor vaak een (te) laag uurtarief. Vrouwelijke ondernemers werken vaker in deeltijd, omdat ze werk en zorg willen combineren.

#### 3.3. Imago vrouwelijke onderneming

Het imago van vrouwelijke ondernemers ten opzichte van mannen is lager, vooral in branches die bekend staan als 'echte mannenwereld'. Een enkeling oogst bewondering, vooral zij die heel succesvol zijn; "Een vrouw met ballen" wordt dan wel gezegd.

Vrouwelijke ondernemers specialiseren zich meer. Nemen minder risico's en maken doorgaans minder winst. Part-time ondernemers worden minder serieus genomen bij bijvoorbeeld banken, vanwege het ontbreken van groeiambities. (Dit begint wel iets te veranderen omdat banken inzien dat vrouwen het beter aanpakken en minder failliet gaan dan mannen.) Veel vrouwen vrezin groei. Als hun bedrijf groter groeit, zouden zij automatische meer moeten werken.

Hierdoor ontstaan weer schuldgevoelens richting gezin, familie en vriendenkring.

Ook komt het voor dat de omgeving (ouders, familie, vrienden) juist de ambitie tempert, onder het mom van 'maak je niet toch niet zo druk, het is mooi zo'.

Thuiswerkende moeders worden minder serieus genomen als kindergehuil op de achtergrond te horen is.

De etnische afkomst en het vrouwzijn van de ondernemsters brengen zowel beperkingen als kansen met zich mee. Juist door hun specifieke achtergronden slagen ze erin vernieuwende producten op de markt te brengen (bijvoorbeeld de Turkse rijsschoolhoudsters, 'zyanas' oftewel Marokkaanse weddingplanners). Wat het moeilijk maakt voor deze ondernemsters is dat zij moeten opboksen tegen de verwachtingen en vooroordelen van zowel autochtone Nederlanders als van mensen met hun eigen etnische achtergrond.

Er is een groot verschil gemeten tussen het beeld van de vrouwelijke ondernemer in vrouwenbladen en dat in de algemene en economische pers. De vrouwelijke ondernemers in de vrouwenbladen zijn meer divers en tonen een vrouwelijke ondernemer die klein begint met iets dat ze graag doet. In economische bladen is het aantal vrouwelijke ondernemers dat aan bod komt in artikelen niet overeenkomstig het percentage van vrouwelijke ondernemers in het ondernemerschap (Nederland 33 %; bron Ondernemersplein, 1 januari 2007)) Het beeld dat de media vormen van de vrouwelijke ondernemer hangt dus af van het soort medium en de doelgroep die deze wil bereiken.

(bron: *Beeld van de vrouwelijke ondernemer in de media, 2006, Esf gesponsord onderzoek door Markant, netwerk van ondernemende vrouwen, SEIN, Hasselt Vlaanderen*)

### 3.4. Intrapersoonlijke factoren.

Factoren in de persoon zelf beïnvloeden tevens de stress. Denk hierbij aan :

a. *persoonlijkheidstypen*. Bijvoorbeeld A-typen. Zij zijn ambitieus, resultaatgericht, ongeduldig en dominant. Mooie kwaliteiten die resultaat opleveren maar ook kunnen doorschieten (de valkuilen).

b. *gebrek aan (coping) vaardigheden* zoals geen nee kunnen zetten, geen grenzen stellen, slecht timemanagement, geen prioriteiten kunnen stellen, geen hulp vragen, lage frustratietolerantie.

c. *gebrek aan ondernemingsvaardigheden* zoals financieel beheer, marketing en communicatie, personeelsmanagement, netwerkvaardigheden.

c. *belemmerende overtuigingen/ negatief of laag zelfbeeld*: 'veel van zichzelf moeten', niks doen mag niet, van hard werken is nog nooit iemand dood gegaan", etc.

Een niet assertieve opvoeding speelt bij de intrapersoonlijke factoren vaak een rol. Net als de

socialisatie in het land waar men geboren is, de cultuur en religie waarin men is opgegroeid en/of nu woont.

## 4. Methodiek persoonlijk stressmanagement

Verschillende stressfactoren en stressreacties spelen bij het vrouwelijk ondernemersstress-syndroom dus een rol. Vrouwen zijn weliswaar langer bestand tegen stress dan mannen (doordat vrouwen van nature meer vet- en spierweefsel hebben) maar zij worden bij lang aanhoudende stress toch ook ziek. Stresspreventie is voor vrouwelijke ondernemers dus ontzettend belangrijk! Voor hun gezondheid maar ook voor de resultaten van hun onderneming!

Er zijn verschillende interventiestrategieën mogelijk. Iedere vrouwelijke ondernemer kan bij zichzelf nagaan welke het beste bij haar past. De **methodiek van persoonlijk stressmanagement** kan hierbij behulpzaam zijn. De methodiek bestaat uit 4 stappen die elkaar cyclisch opvolgen.

### 1e stap - Analyse van de huidige situatie:

Wat speelt er, waar heb ik last van (qua stressreacties en stressfactoren). Wat vind ik belangrijk, wat wil ik echt graag? Waarvoor is dit belangrijk voor mij, welke waarde/n schuilt/schuil hier achter? In welke volgorde, wat heeft het meest prioriteit?

### 2e stap - Bepalen van de gewenste situatie.

Wat wil ik (anders)? Welke doel wil ik behalen? Wat is de gewenste situatie? Wat zou er wel en niet anders kunnen? Wat wil ik bereiken én wat wil ik vermijden? Wanneer precies? Wat doe ik dan anders? Schetst de gewenste situatie zo concreet mogelijk, in waarneembaar gedrag, positief geformuleerd. (Gebruik de SMART formulering; specifiek, meetbaar, bereikbaar, relevant en tijdsfactor). Maak niet te grote einddoelen maar liever kleine stappen die goed te realiseren zijn waardoor de kans op succes toeneemt (en weer motiveert om het volgende doel te bereiken)

### 3e stap - Plan opstellen.

Wat en wanneer ga ik concreet doen (en laten)? Wat heb ik nodig? Wie/ wat helpt of steunt mij daarbij?

### 4e stap - Evaluatie.

Hoe voelt het nu? Kan er nog iets anders? Is doel bereikt? Zo niet, wat ga je daar concreet aan doen? Stel opnieuw een helder doel en maak een concreet plan.

Veranderen is niet makkelijk. De neiging bestaat om snel weer in een oud patroon terug te vallen. Weet dan dat dit vaker voorkomt; houd vol en zoek steun! Dit kan steun zijn van de eigen partner maar ook steun van familie en vrienden.

## Interventiestrategieën

Om stress te voorkomen dan wel (tijdig) aan te pakken is het belangrijk om **kennis en vaardigheden** op het gebied van stress te vergroten. Als vrouwelijke ondernemers weten wat stress voor gevolgen heeft, zijn zij wellicht eerder geneigd en bereid aan stresspreventie te doen. Informatie over stress(preventie) is te vinden in boeken, tijdschriften, internet, hulpverleners zoals counselors, etc. Daarnaast zijn **vaardigheidstrainingen** zinvol om te leren de draagkracht te versterken en de draaglast te verminderen. Dit kunnen communicatieve vaardigheden zijn (nee leren zeggen, grenzen bewaken, omgaan met verbale en non-verbale agressie etc.). Een **cursus timemanagement** is effectief als het gaat om beter beheer van de tijd en het stellen van prioriteiten.

Ook **ondernemingsvaardigheden** zijn belangrijk of weten bij wie of waar (bijv. internet, Kamer van Koophandel) men terecht kan voor advies en/of hulp bij de boekhouding, marketing etc.

Verder is het belangrijk om aandacht te besteden aan het leven buiten het werk. **Ontspanning en geregelde inspanning** helpt het lichaam om het teveel aan stresshormonen te reguleren. Een wandeling in de natuur doet wonderen!

Een **gezonde leefstijl** zorgt niet alleen voor een gezond lichaam maar ook voor een gezonde geest! Yoga en Mindfulness trainingen dragen bij aan een betere balans.

**Zelfhulpgroepen/ 'lotgenoten' contacten** kunnen steun geven en inspiratiebronnen zijn om beter met de stressreacties en stressfactoren om te gaan. In het land zijn regionale **netwerken van vrouwelijke ondernemers** actief om met elkaar in contact te komen en tips uit te wisselen.

**Professionele hulp** in de vorm van huisartsen, fysiotherapeuten, stresscounselors, psychologen, alternatieve hulpverleners en dergelijke bieden begeleiding. En niet alleen als er al klachten zijn maar ook preventief is het zinvol om advies te vragen! Veel zorgverzekeraars vergoeden coaching en counseling indien men aanvullend verzekerd is.

**Wellness centra** bieden veel mogelijkheden om heerlijk te ontspannen en verwend te worden. Een **vakantie** kan ook helpen (even) de gedachten verzetten, de stress los te laten, weer energie op te laden en inspiratie op te doen voor de onderneming.

**Kortom vrouwelijke ondernemers: besteed aandacht aan uzelf: uw gevoelens, uw gedachten en uw gedrag! Kies een aantal knelpunten uit in het werk- en thuis- en intrapersonlijke domein. En verminder de stress. Bezoek op tijd uw huisarts. En betrek uw partner in de stresspreventie. Niet alleen om samen naar oplossingen te zoeken maar ook omdat uit onderzoeken blijkt dat stress, naast de nadelige gevolgen voor de persoon die de stress ervaart, ook schadelijk kan zijn voor de partner!**

### Yvonne Zoetigheid

Reageren of vragen? Mail; [Yvonne@concoursvitae.nl](mailto:Yvonne@concoursvitae.nl) of via [www.concoursvitae.nl](http://www.concoursvitae.nl)

Voor dit artikel zijn diverse boeken en artikelen geraadpleegd. De belangrijkste zijn:

- Beckers, I en Jutta Meyer-Kles.(2008) *Liever slordig gelukkig dan perfect gestrest*. Baarn: Forte Uitgevers BV. ISBN 9789058775054"
- Daalen, van G. (2008) *Social support, does it make a difference?*, BOX press, Oisterwijk, ISBN 978-90-8891-032-6
- Fabach, S.(2008) *Burn-out- wanneer vrouwen over hun grenzen heen gaan*. Amsterdam: Sirene. ISBN 9789058314802
- Gray, J. (2008), *De nieuwe rollen van Mars en Venus*, het Spectrum. Houten, ISBN 9789027469755
- Krimpen, H. van.(1993) *Stress- een kwestie van inzet*, Assen: Van Gorcum, ISBN 9023227034
- Vaas, F.(2003). *Balanceren tussen uitdaging en stress*, 2003, Thema BV, ISBN 905871334
- Witkin-Lanoi, G. (1984). *Stresssituaties bij vrouwen*, ECI Vianen. ISBN 906590 058 6

### artikelen

- Karsten, C. (juli 2005) *Waarom vrouwen minder verdienen...*, website C. Karsten
- Paassen, D. van, (november 2005) *Vrouwen en kinderen eerst*, Intermediair
- onbekend, oktober 2004, *Vrouwelijke ondernemers gaan niet snel failliet*, Managers Online
- Swinnen, L. (januari 2007), *Werkenden hebben het te druk om ziek te worden*, website Differentgroep, België