

'Achteraf is mijn burn-out ook een hoogtepunt'

Anne Annink deed onderzoek naar de werk-privébalans van zelfstandig ondernemers in verschillende landen. De theorie kwam echter heel dicht bij de praktijk toen ze zelf een burn-out kreeg.

Je zit op een verjaardag naast je oom. Hoe leg je uit wat je hebt onderzocht?

"De werk-privébalans is voor iedereen een uitdaging: hoe combineer je werk met zorgtaken, interesses en je sociale leven? Zelfstandig ondernemerschap lijkt heel aantrekkelijk, omdat je de inhoud en omvang van het werk zelf in de hand hebt. Maar de praktijk is weerbarstiger, omdat zelfstandig ondernemers ook veel onzekerheid kennen. Waarom lukt het de een wel en de ander niet om een goede balans te vinden? Dat blijkt met de persoon zelf te maken te hebben, met het type bedrijf dat ze hebben en met de economische situatie, culturele kenmerken en beleid in het thuisland."

Wat was het absolute dieptepunt tijdens je onderzoek?

"Tijdens een summer school moest ik met een ambulance naar het ziekenhuis omdat ik steeds flauwviel. Na een week in het ziekenhuis ging ik terug naar Nederland en meteen weer aan het werk, maar de duizeligheid en het flauwvallen bleven. Een paar maanden later lag ik op kantoor met mijn benen tegen de muur omhoog. Danny, mijn kamergenoot, zei: 'Zou je niet eens naar huis gaan om uit te rusten?' Toen pas begon het tot me door te dringen dat ik zelf een burn-out had. 'De theorie kwam zo dicht bij de praktijk. Promoveren en zelfstandig ondernemen lijken op elkaar: je doet het alleen en je kunt de werktijden grotendeels zelf bepalen. Dat heeft veel voordelen, maar ik voelde me ook weleens eenzaam en

overwoog ermee te stoppen. Tegenwoordig geef ik workshops aan PhD's over de werk-privébalans, waarin ik naast de theorie ook mijn ervaringen met een burn-out en eenzaamheid bespreek. Achteraf is het dus ook een hoogtepunt."

Stel dat je deze vier jaar van je leven aan iets anders had besteed. Wat had je dan gedaan?

"Ik ben tijdens mijn studie een bedrijfje begonnen als yogadocent. Eén van mijn plannen was om in Zuid-India een heel goede yogadocent te worden. Maar uiteindelijk zou ik nog steeds onderzoeker of wetenschapsjournalist zijn geworden. Ik vind het heel belangrijk om theorie, kennis en gevoel te combineren in mijn werk. Yoga is vooral een middel om bij mijn gevoel te komen."

Hoe heb je jezelf beloofd toen het proefschrift af was?

"Met een sabbatical van een jaar, in eerste instantie om uit te zoeken wat ik na mijn promotie wil doen. Maar toevallig heb ik net gehoord dat ik per 1 augustus een nieuwe baan heb. Dus vanaf 17 maart, de dag van mijn promotie, heb ik vier maanden vakantie."

De cover

"Het blauwe - die kleur staat voor zake-lijk - mannetje is een eenpitter. De bijen eromheen visualiseren het gezoem rondom je hoofd. Dat staat voor de mentale identificatie met je werk, maar ook voor het belang van de context rondom de zelfstandig ondernemer. De schets maakte ik zelf, de uitwerking met aquarel is gemaakt door een Roemeense studente via een website waarop zelfstandigen kunnen reageren op opdrachten. Dat leek me wel toepasselijk."



'In hindsight, my burnout was also a highlight'

Anne Annink was conducting research into the work-private life balance of self-employed people in different countries. The theory came close to home when she suffered a burnout.

You are sitting next to your uncle at a birthday party. How do you explain what your research is all about?

"The work-private life balance is a challenge for everyone: how do you combine your work with care duties, interests and your social life? Being a self-employed person seems to be very attractive in the sense that you can determine what you do on a given day and the number of hours that you work. The reality is less idyllic, however, because independent workers also face a great deal of uncertainty. Why does one person succeed and the other fail in finding a good balance? It has to do with the individual concerned, the kind of business that he or she is engaged in, the economic situation, cultural characteristics and policy in his or her country."

What was the absolute low point during your time as a PhD candidate?

"During a summer school, I had to be taken to the hospital by ambulance because I kept fainting. I started working again immediately after coming home. A few months later, I was lying in the office with my legs raised against the wall. Danny, who shared the room with me, advised me to go home and rest. Only then did I realise that I was suffering from a burnout."

"The theory came very close to the practical reality. There is a similarity between being a PhD candidate and being a self-employed person in that you work alone and can largely set your own working hours. While the situation has many positives, I

felt lonely at times and considered stopping. I now give workshops on the work-private life balance to PhDs. In addition to theoretical aspects, I discuss my own burnout-related experiences and loneliness. In hindsight, my burnout was therefore also a high point."

If you had spent these four years of your life doing something else, what would that something else have been?

"One of my plans was to become a very good yoga teacher in South India, but ultimately I would still have become a researcher or a science journalist. I consider it very important to combine theory, knowledge and feelings in my work. Yoga is primarily a means to get in touch with my feelings."

How did you reward yourself after completing your PhD thesis?

"I took a sabbatical year, mainly to find out what I wanted to do after being awarded my PhD degree, but I just heard that I will be starting a new job on 1 August. So from 17 March, the date on which I will be awarded my PhD degree, I will have a four-month holiday."

About the cover

"The blue man - blue being the colour that stands for business - is a one-man band. The bees visualise the buzzing around one's head. The buzzing refers to the mental identification with one's work and the importance of a self-employed person's context. I drew the sketch. The detailed watercolour version is by a Romanian student. It was done through a website on which self-employed people can respond to assignments. It seemed appropriate to me."