

# Scientist on the sofa

## How to survive in academia

Joeri Tijdink

Researcher & Psychiatrist

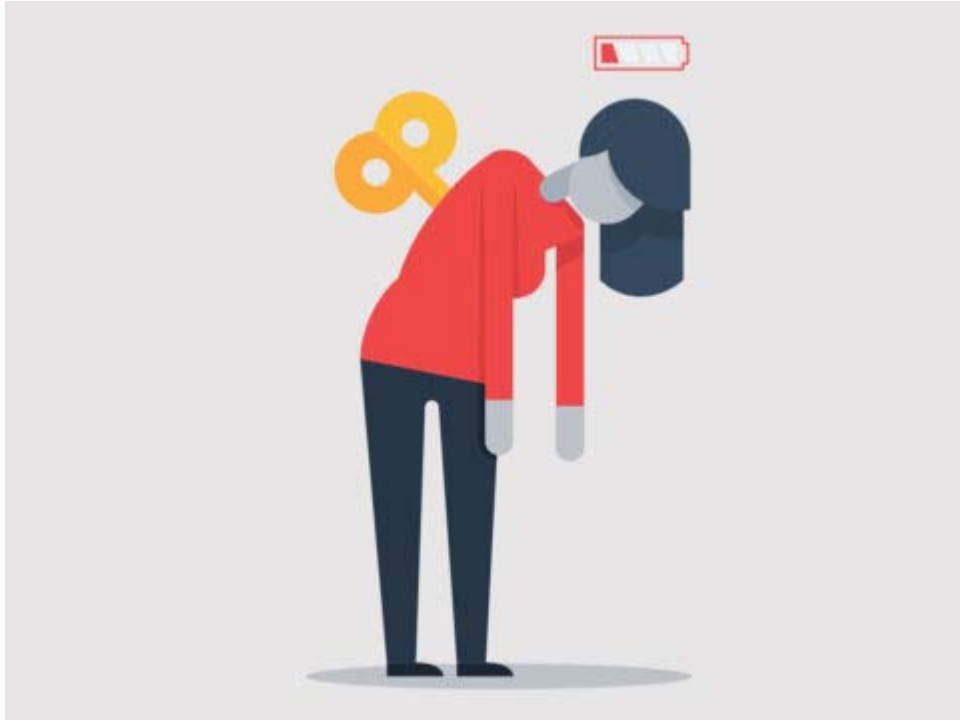
VU/Amsterdam UMC



A816

# Content of this sofa session

- Why this book?
- 8 Diagnosis with evidence based-therapies
- 34 advices to prevent suffering in academia and become a happy and responsible researcher



Why do  
we suffer?

# Suffering in academia

- Hypercompetition
- Publication pressure
- Narcissistic academic leaders
- Insecure career perspectives
- Rejections, always
- Dreadful collaborations
- Burn out rates
- Depression
- ...

# Symptoms

- Symptom 1 Emotional exhaustion
- Symptom 2 Publication addiction
- Symptom 3 Culture of fear and retaliation
- Symptom 4 Bad mentoring
- Symptom 5 Publication pressure
- Symptom 6 No positive feedback (pat on the back-lack)
- Symptom 7 Cynicism
- Symptom 8 Narcissism

# Symptoms

- Symptom 1 Exhaustion
- **Symptom 2 Publication addiction**
- Symptom 3 Culture of fear and retaliation
- Symptom 4 Bad mentoring
- Symptom 5 Publication pressure
- **Symptom 6 No positive feedback (pat on the back-lack)**
- Symptom 7 Cynicism
- Symptom 8 Narcissism







what are other  
words for  
attentive?



thoughtful, solicitous, heedful,  
intent, observant, watchful,  
polite, alert, mindful,  
courteous



# 34 advices to survive and stay happy

6. De-romanticize academia

8. Embrace the role of coincidence and luck

11. Accept that we tend to talk non-sensical to each other

16. Stop comparing

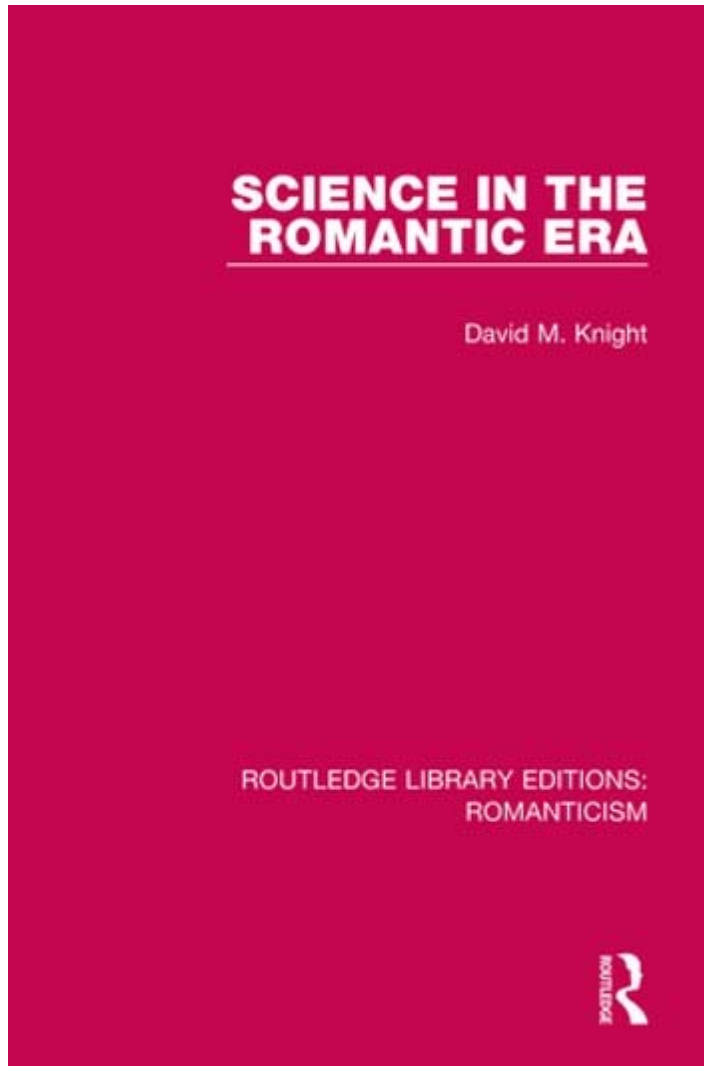
20. Stop collaborations that make you unhappy

30. Science is suffering (sometimes)

31. Organise mini-retreats for yourself

27. Find ataraxia

## 6. de-romanticize academia



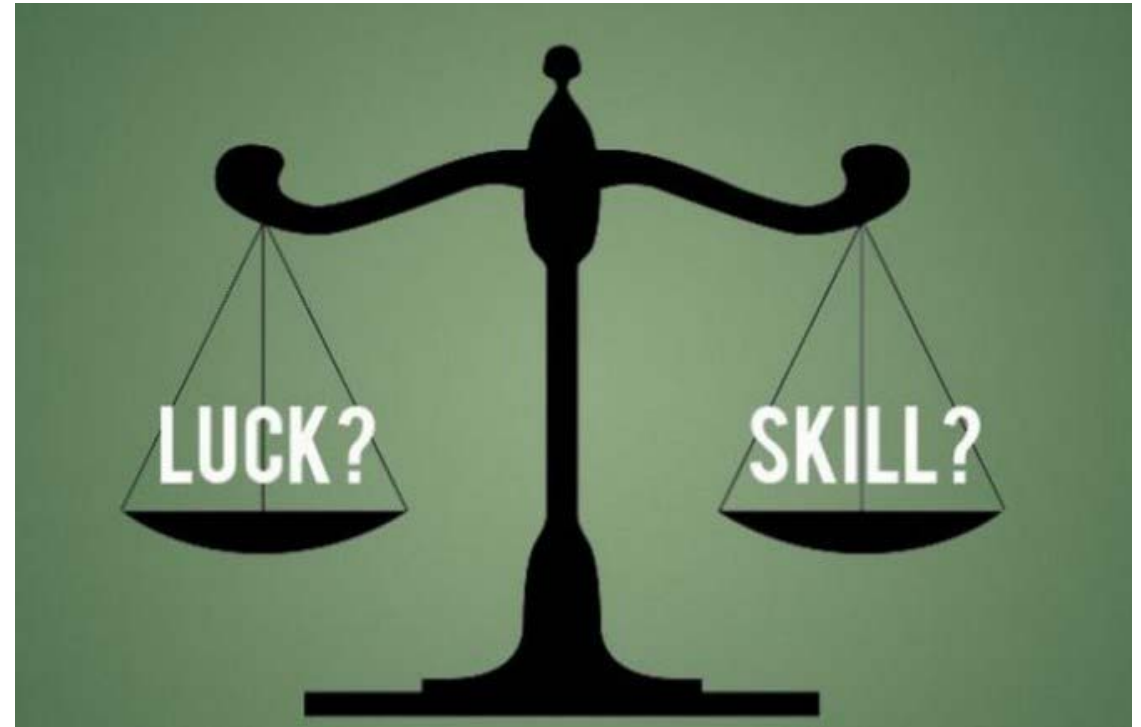
## 8. Embrace the role of coincidence and luck

Coincidence means  
only a connection  
that's not seen. Roots  
meet underground.

Charlotte Armstrong

PICTUREQUOTES.COM

PICTUREQUOTES

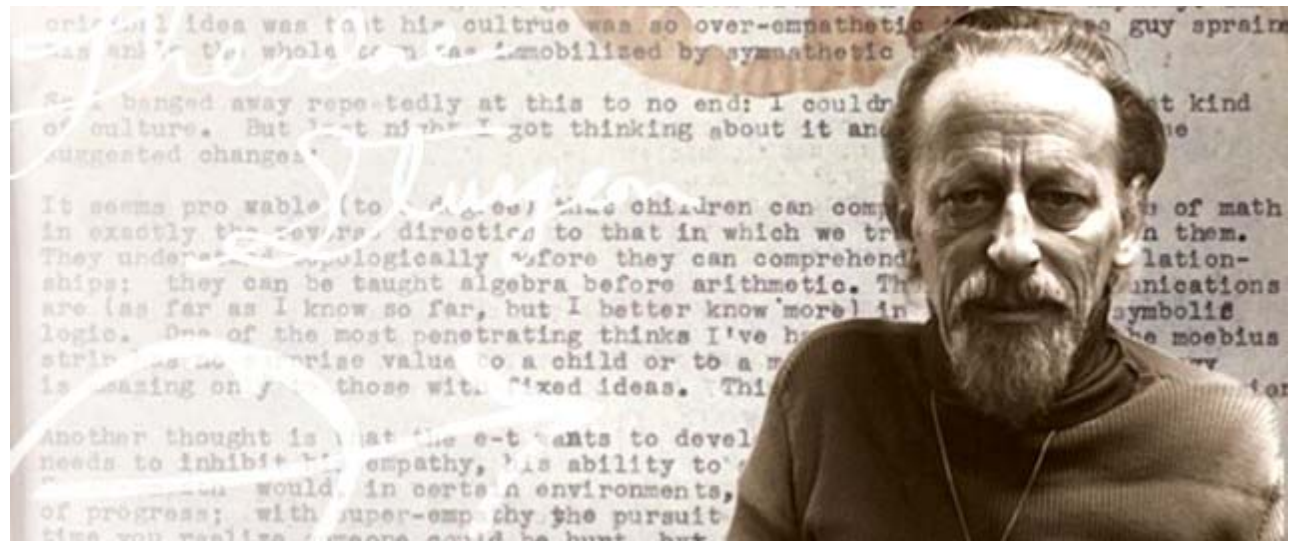
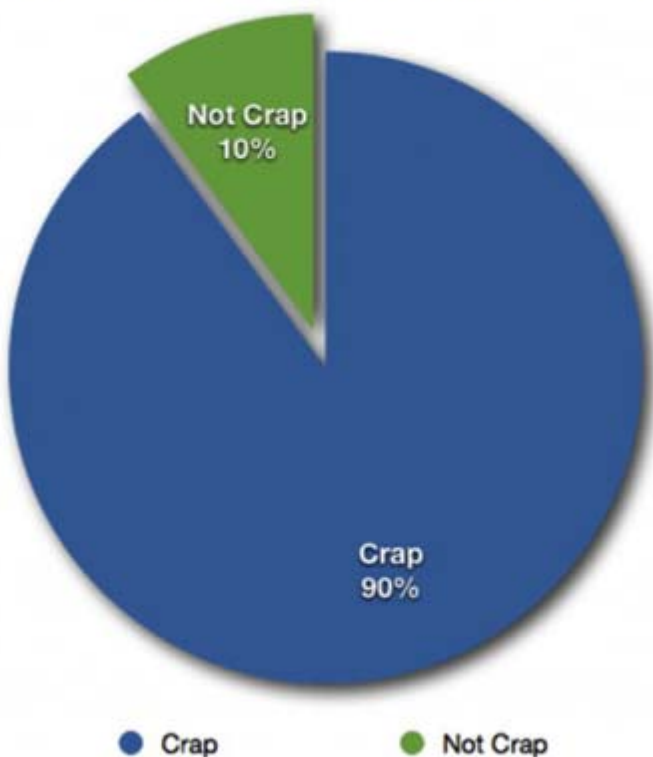




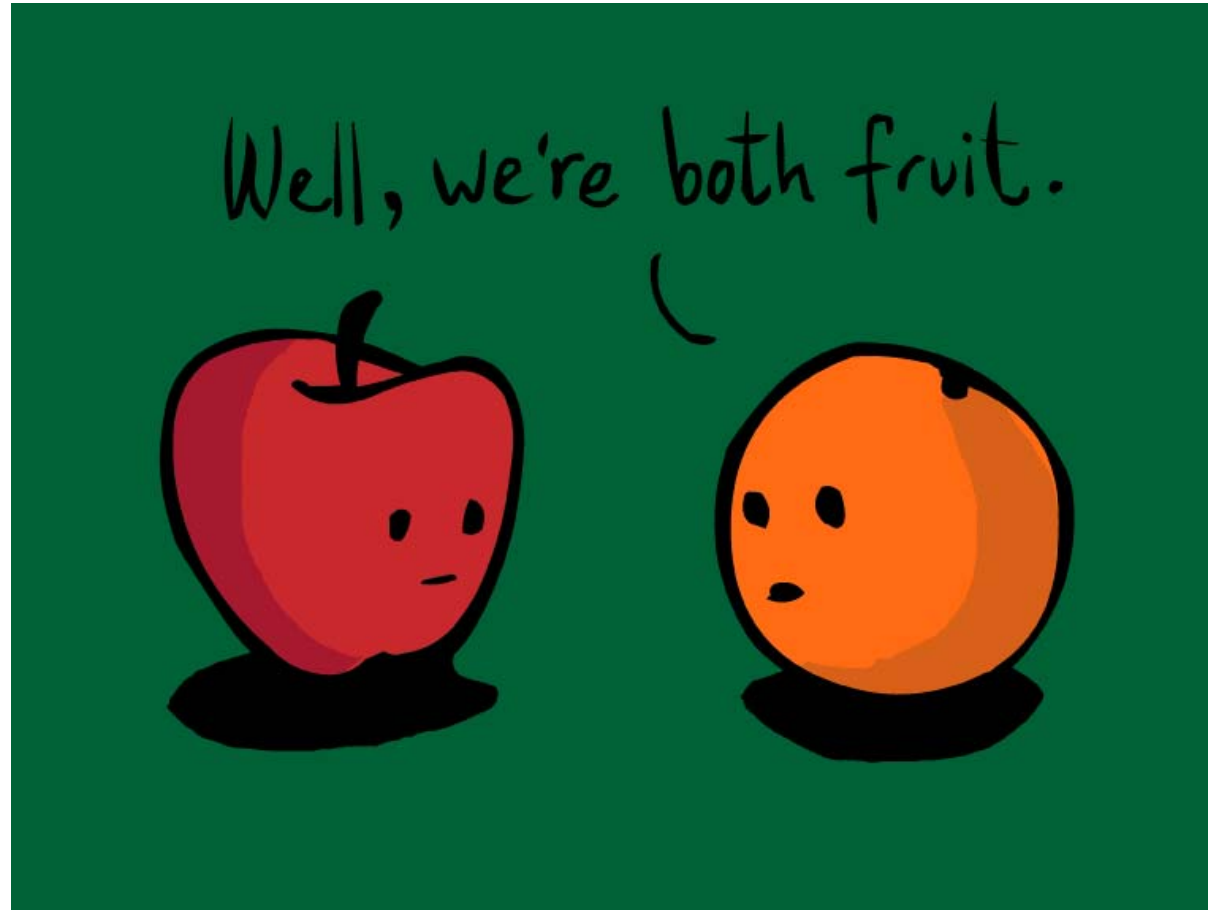


# 11. Accept that we tend to talk non-sensical to each other

**Sturgeon's Law: "90% of everything is crap"**



## 16. Stop comparing





## 20. Stop collaborations that make you unhappy



“Don’t pick a job. Pick a Boss. Your first boss is the biggest factor in your career success. A boss who doesn’t trust you won’t give you opportunities to grow.”

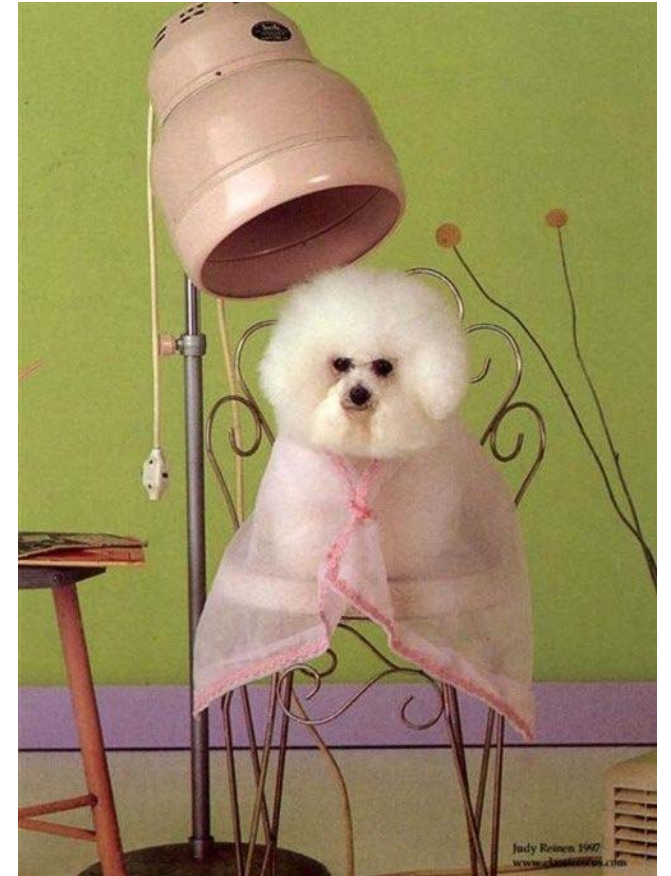
- William Raduchel

## 30. Science is suffering (sometimes)

What was hard to suffer is  
sweet to remember.

Lucius Annaeus Seneca

[WWW.STOREMYPIC.COM](http://WWW.STOREMYPIC.COM)



## 31. Organise mini-retreats for yourself



## 27. Find ataraxia; stop and smell the roses



“Don 't hurry. Don't worry.  
You're only here for a short visit.  
So don't forget  
to stop  
and smell the roses..”

~Walter Hagen~

© Jeffery Javero





A816

Wetenschappers hebben het de laatste jaren niet makkelijk. Er wordt openlijk getwijfeld aan het nut en de betrouwbaarheid van hun onderzoek en er komen regelmatig fraudezaken in het nieuws. Ook nemen de werkdruk en de psychische klachten onder wetenschappers toe. Toch weten we betrekkelijk weinig over ze. Wat voor mensen zijn het eigenlijk? Waar dromen ze van en verlangen ze naar? Hoe gaan ze om met de almaar toenemende stress van de publicatie- en werkdruk? En heel belangrijk: hoe worden ze weer gelukkig en zorgenvrij? Genoeg redenen voor psychiater en wetenschapper Joeri Tijdink voor een relaterende sofasessie. Op een vrolijke en enthousiaste manier schiet hij te hulp. Hij analyseert de hoofdrolspelers op de universiteit, onderzoekt waar wetenschappers last van hebben, beschrijft de therapie van de acht meest voorkomende symptomen onder wetenschappers en geeft 34 concrete adviezen. Dit boek geeft steun aan wetenschappers zelf, maar ook aan hun familie, geliefden, kinderen en andere dierbaren.

Joeri Tijdink (1981, universitair docent, Amsterdam UMC - VU/VUmc) doet naast zijn klinische werk als psychiater onderzoek naar de integriteit en de betrouwbaarheid van wetenschappelijk onderzoek en de daarbij behorende publicatiecultuur. Hij is gefascineerd door de emotionele factoren die van invloed zijn op wetenschap en wetenschappelijke carrières.

 UITGEVERIJ VESUVIUS



JOERI TIJDINK WETENSCHAPPER OP DE SOFA

# JOERI TIJDINK WETENSCHAPPER OP DE SOFA



HOETE  
OVERLEVEN  
OP DE UNIVERSITEIT

Questions: [j.tijdink@amsterdamumc.nl](mailto:j.tijdink@amsterdamumc.nl)