

Beste ondernemer, hoe gaat het écht met u?

De 3 sleutelfactoren voor duurzaam ondernemerschap



Meer dan 1.000
ondernemers gaven
antwoord via onze
Ondernemersbarometer



INTRODUCTIE

Wat onthullen we in deze barometer?

Ondernemers krijgen vaak de vraag hoe het met hen gaat. Het standaardantwoord volgt meestal automatisch: “druk”, “cava”. Korte, veilige reacties die het gesprek moeiteloos doen verdergaan. Maar achter die routine-antwoorden gaat een realiteit schuil die zelden expliciet wordt benoemd.

Ondernemen vraagt meer dan enkel vakkennis en visie. Het vergt uithoudingsvermogen, mentale wendbaarheid, emotionele stabiliteit én een draagkracht die - hoe sterk ook - niet onbeperkt is. Toch praten veel ondernemers opvallend weinig over hun eigen welzijn, laat staan dat ze het systematisch in kaart brengen.

Precies daarom is het waardevol om voorbij de oppervlakte te kijken: hoe gaat het écht met ondernemers in Vlaanderen? Wat helpt hen vooruit, wat put hen uit en welke factoren bepalen of ze duurzaam kunnen blijven presteren?

Om die vragen te beantwoorden organiseerde Hillewaere Insurance een grootschalige Ondernemersbarometer, waarin meer dan 1.000 ondernemers hun ervaringen, zorgen en energiebronnen deelden. Die unieke inkijk vormt het vertrekpunt van deze paper.

Waldon plaatst de resultaten in een bredere context door ze te koppelen aan inzichten uit de wetenschappelijke literatuur en vertaalt die combinatie van data en kennis naar concrete, onderbouwde aanbevelingen voor duurzaam ondernemerschap.

Inzichten die aan bod komen

- Welke sleutelfactoren het welzijn van ondernemers ondermijnen of versterken, met cijfers
- Wat de wetenschappelijk literatuur daarover zegt
- Concrete tips voor ondernemers om aan de slag te gaan, op basis van onderzoek

i Ter info: de bronnenlijst vind je op het einde van deze paper.

Inhoudstafel

1. Hoe gaat het nu écht met Vlaamse ondernemers?	6
2. Drie sleutelfactoren die het functioneren van ondernemers bepalen	8
2.1. Herstel als topsport	8
2.2. Optimale werk-privé integratie	11
2.3. Slaap als KPI	14
3. Van weten naar doen	17
3.1. Voorbij de “dit is geen rocket-science”	17
3.2. De business case voor welzijn	18
4. Over de Ondernemersbarometer	19
5. Bronnenlijst	20

1. Hoe gaat het nu écht met Vlaamse ondernemers?

Vlaamse ondernemers voelen zich goed in hun vel en geven hun algemeen welzijn gemiddeld 8,1 op 10. Dat mag ook gezegd worden! Achter die hoge zelfbeoordeling schuilt echter een realiteit van chronische stress en structurele vermoeidheid.

Zo worden bijvoorbeeld 2 op de 5 ondernemers door mensen in hun omgeving gewaarschuwd voor een burn-out. Bij jonge ondernemers gaat het zelfs om de helft. Daarnaast vindt drie ondernemers op vier (75%) dat de bestaande ondersteuning om een burn-out te voorkomen zich vooral richt op werknemers, niet op ondernemers. De helft (53%) vindt dat de drempel om hulp te zoeken te hoog is.

2 op de 5 ondernemers wordt door mensen in hun omgeving gewaarschuwd voor een burn-out

75% van de ondernemers vindt dat bestaande ondersteuning om een burn-out te voorkomen zich vooral richt op werknemers

Met andere woorden: ondernemers willen wél investeren in welzijn, maar hun werkcontext, het stigma rond burn-out en de ontbrekende preventieve ondersteuning maken dat bijzonder uitdagend.

Dit spanningsveld vormt de aanleiding voor de volgende paper waarin we **3 sleutelfactoren** uitlichten die het welzijn van ondernemers structureel bepalen én versterken.

Meer dan 1 op de 2 ondernemers vindt dat de drempel om hulp te zoeken te hoog is

Elk hoofdstuk is opgebouwd uit drie onderdelen:

1. Wat de barometer ons leert
2. Wat de wetenschap zegt
3. Wat je hier als ondernemer aan kunt doen



2. Drie sleutelfactoren die het functioneren van ondernemers bepalen

2.1. Herstel als topsport

Waarom “doorbijten” wél werkt, maar alleen mét aandacht voor herstel

Wat de barometer ons leert

Ondernemers ervaren weinig ademruimte. Dat blijkt ook uit de Ondernemersbarometer: 41 procent voelt constante stress en 82 procent neemt het werk mee naar huis. Bij ondernemers met personeel gaat het zelfs om 87 procent. Logisch, want de toekomst van de onderneming is voor 28 procent een zorg.



Wat de wetenschap zegt

Stress op zich vormt geen gevaar

De wetenschap is duidelijk: wie altijd “aan” staat, bouwt nauwelijks herstelmomenten in, met alle gevolgen van dien. Het menselijk lichaam is gebouwd om piekbelasting aan te kunnen. Maar stress wordt schadelijk wanneer de noodzakelijke “terugveer” ontbreekt. In de literatuur over allostatische load wordt die ophoping van biologische slijtage, ook wel wear-and-tear genoemd, beschreven: hoe hoger en langduriger de belasting, hoe groter de ontregeling van onze hormonen, ons brein en ons immuunsysteem. Dat leidt tot vermoeidheid, prikkelbaarheid, slechtere besluitvorming en een dalende weerstand.¹

Ziek op vakantie

Veel ondernemers herkennen het: zodra ze eindelijk kunnen ontspannen of op vakantie vertrekken, worden ze ziek. Dat is geen toeval. Tijdens drukke periodes houden stresshormonen ons lichaam als het ware in de actie-stand. Stress kan het immuunsysteem in die periodes tijdelijk aanscherpen, maar wanneer die belasting te lang aanhoudt, raakt dat evenwicht verstoord.

Wanneer je lichaam vervolgens eindelijk tot rust kan komen, valt dat tijdelijke schild weg en worden klachten die al onder de oppervlakte aanwezig waren plots voelbaar. Dit fenomeen staat bekend als het **let-down effect**. In een dagboekstudie naar migraineaanvallen bleek die kwetsbare periode duidelijk: het risico op een aanval steeg net nadat stress afnam, vooral in de eerste 6 tot 18 uur.

Dat is biologisch plausibel, maar buiten de context van migraine nog onvolledig gekwantificeerd als verklaring voor de klassieke “verkoudheid op vakantie”. Daarom formuleren we het voorzichtig: **niet ontspanning maakt ziek, wel de combinatie van hoge belasting en een plotse afname van stress die samenvalt met een lichaam dat moet herkalibreren.**^{1 en 2}

De herstelparadox

Je lichaam herkalibreren vraagt echter meer dan louter een daling van stress. Ook onze mentale systemen moeten de switch naar rust kunnen maken. Effectief herstel hangt namelijk samen met mentaal afstand kunnen nemen van het werk. In de psychologie wordt dat **psychological detachment** genoemd: vrijetijdsmomenten kunnen beleven zonder werkgedachten. Studies wijzen erop dat dit de kwaliteit van recuperatie versterkt.³

Toch wringt net daar het schoentje. De **recovery paradox** beschrijft hoe mensen tijdens drukke periodes het meeste nood hebben aan herstel, maar net dan het minst in staat zijn om echt los te koppelen.⁴ Een overactief brein blijft doormalen, zelfs wanneer het lichaam rust. De barometer toont die paradox in realiteit: ondernemers nemen vakantie, proberen gezonder te leven en sporten regelmatig, maar 58 procent botst op werkdruk en 57 procent op tijdstekort. De context saboteert dus vaak de intentie.

Wat kunnen ondernemers hieraan doen?

De vier herstelspiers trainen

Zoals je spieren traint in de fitness, kun je ook je herstel trainen door te experimenteren met verschillende herstelervaringen. Zie ze als herstelspiers: de vier recovery experiences zoals beschreven door Sonnentag & Fritz.³ Het zijn eenvoudige, wetenschappelijk onderbouwde principes die je net als een vaardigheid kunt ontwikkelen. De aanpak werkt, maar wordt pas echt krachtig wanneer je ze consequent en bewust inzet.

1 Loskoppelen is de eerste en belangrijkste spier.

Het gaat om de vaardigheid om weg te blijven van werkgedachten. Wie na het werk nog mails leest, mentaal to-do's bijhoudt of telefoontjes beantwoordt, geeft het herstelproces geen startschot. Detachment of loskoppelen is daardoor méér dan niet werken: het is actief een mentale grens trekken tussen werk en privé.

2 Ontspanning vormt de tweede spier.

Het lichaam heeft lichte prikkels nodig om te herstellen: een verlaagde hartslag, minder spierspanning en rust in het zenuwstelsel. Dat kan via eenvoudige activiteiten zoals wandelen, een nieuw gerecht koken, quality time voorzien met het gezin, muziek luisteren of een warm bad nemen. Ontspanning is dus geen luxe, maar een fysiologische voorwaarde.

3 De derde spier is meesterschap.

Hier gaat het om activiteiten waarin je volledig opgaat, vaak omdat ze nieuw, motiverend of uitdagend zijn op een positieve manier. Het kan om iets kleins gaan: iets bakken, tuinieren, een hobby die concentratie vraagt. Een specifieke vaardigheid beheersen is krachtig omdat het je brein verplicht zich op iets anders te richten dan werk.

4 Tot slot is er controle.

Het gevoel dat je zelf de regie houdt over je vrije tijd. In periodes van drukte verliezen ondernemers vaak dat gevoel, waardoor hun herstelmomenten versnipperd of ongepland worden. Bewust kiezen wat je met je avond doet en wat niet, is een belangrijke factor voor effectief herstel.

Samen vormen deze vier herstelspiers een praktisch, helder en onderbouwd kader dat ondernemers helpt structureel sterker te worden bij het loskoppelen van werk. Ze vragen geen grote investeringen, wel consequent gedrag. **Het gaat om eenvoudige maar krachtige principes: mentaal afsluiten, het lichaam tot rust brengen, plezierige, verrijkende activiteiten toelaten en keuzes bewaken.**

Ondernemen lijkt soms op een sportwedstrijd zonder eindmeet. Net daarom loont het om herstel niet te zien als een pauze, maar als een vast onderdeel van de prestatie. Herstel is geen bewijs van zwakte, maar van professionaliteit. En wie zijn herstelspiers traint, presteert langer, helderder en met meer energie.

"Het loont om herstel niet te zien als een pauze, maar als een vast onderdeel van de prestatie. Herstel is geen bewijs van zwakte, maar van professionaliteit."

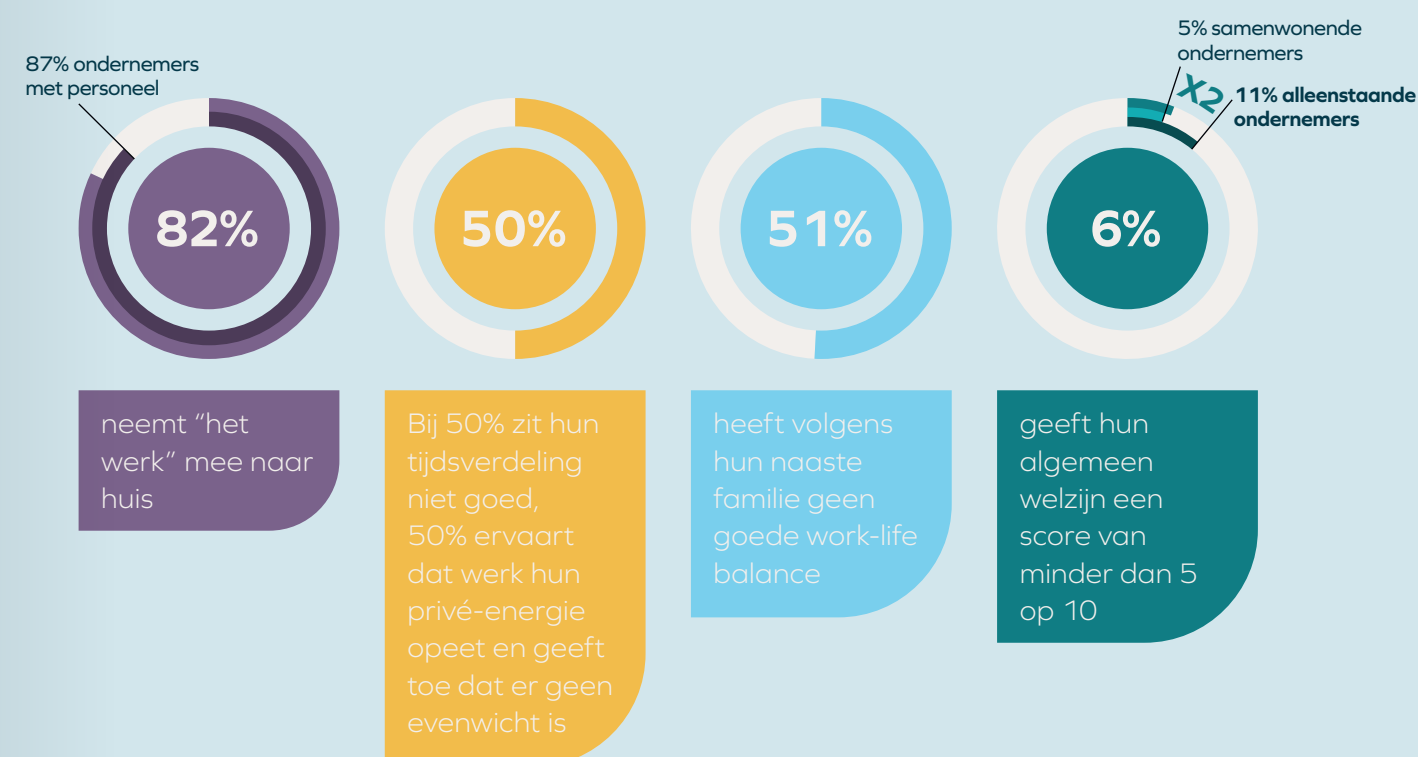
2.2. Optimale werk-privé integratie

Waarom niet balans, maar grensregie telt

Wat de barometer ons leert

De Ondernemersbarometer toont een herkenbaar beeld: **werk kruipt overal tussen**. Zoals het een echte ondernemer betaamt, neemt 4 op 5 (82%) "het werk" mee naar huis. Bij ondernemers mét personeel ligt dat percentage zelfs hoger (87%). Hoe meer de verhouding zoekraakt, hoe meer de algemene welzijnsscore mee naar beneden gaat. Één op de twee ondernemers voelt dat hun tijdsverdeling niet goed zit, de helft van de respondenten ervaart dat werk hun privé-energie opeet en evenveel geven toe dat er gewoonweg geen evenwicht is. Driekwart draagt bovendien een schuldgevoel mee naar huis. Ook familieleden van ondernemers zien dat het niet goed gaat met de work-life balans. De helft (51%) van de ondernemers geeft aan dat hun naaste familie van mening is dat hij of zij geen goede work-life balance heeft.

Anderzijds vormt het gezin ook een buffer. De Ondernemersbarometer toont namelijk dat **minder dan 1 op 10** (6%) ondernemers hun **algemeen welzijn** een score van **minder dan 5 op 10** geeft. Onder **alleenstaande** ondernemers **verdubbelt** dit percentage (Alleenstaand: 11%; Samenwonend: 5%).





Wat de wetenschap zegt

De klassieke “work-life balance” werkt voor ondernemers zelden

Voor een ondernemer zijn werk en privé geen aparte compartimenten, maar dynamische domeinen die voortdurend in elkaar overlopen. De uitdaging is dus niet om een perfecte balans te zoeken, maar om de overlap beheersbaar te maken. Wanneer die overlap geen grenzen kent, ontstaat een **werk-privéconflict** en dat blijkt veel schadelijker dan lange werkdagen op zich. Eerder onderzoek van Waldon uitgevoerd bij 1.688 werknemers in België toont dat wanneer werk binnendringt in de avonduren, het psychologisch welzijn duidelijk daalt. Bovendien groeit in zulke situaties sneller de twijfel of de job nog vol te houden is, een signaal dat nauw verbonden is met de intentie om uiteindelijk de organisatie te verlaten.⁵

Als je ondernemer bent in je eigen onderneming, wat betekent dat dan?

Voor medewerkers lijkt verloop een uitweg te zijn, maar voor ondernemers ligt dat anders: jij bent het bedrijf. De vraag is dus niet “blijf ik hier nog?”, maar “kan dit op een houdbare manier verder?”. Juist daarom is het beheersen van het werk-privéconflict voor ondernemers geen theoretisch concept, maar een praktische noodzaak om hun onderneming én hun eigen draagkracht gezond te houden.

Wat we wél weten: in het eerder vermelde **werknemersonderzoek** van Waldon hangt een zwaar werk-privéconflict samen met hogere werkdruk, minder mentale afstand kunnen nemen van de job en minder grip op de eigen vrije tijd. Dat zijn signalen uit een werknemerscontext. In de **Ondernemersbarometer** zien we een gelijkaardige trend: te hoge werkdruk (58%) en te weinig tijd (57%) als belangrijkste spelbrekers voor goede voornemens. De voorzichtig te trekken lijn is dus deze: ook voor ondernemers loont het om de overlap tussen werk en privé bewust te begrenzen en de regie over niet-werktijd te vergroten.⁵

Wat kunnen ondernemers hieraan doen?

Grensregie geeft rust, niet de onmogelijke zoektocht naar meer balans

Werk-privé integratie is geen kwestie van “evenwicht zoeken”, maar van grenzen trekken die je hoofd begrijpt. Wanneer je werkt, werk je. Wanneer je “thuis” bent, is thuis geen sluimerende vergaderruimte. Dat klinkt eenvoudig, maar voor ondernemers is het een bewuste vaardigheid, net omdat hun werk geen vanzelfsprekende stopknop heeft. Onderzoek laat zien dat werk-privé integratie alleen werkt wanneer jij zelf bepaalt wanneer de twee werelden elkaar mogen raken. Zodra de overlap vooral ontstaat door onderbrekingen of verwachtingen van anderen, levert ze geen verrijking op maar extra druk en meer kans op conflict.⁶ Elk beetje grensregie dat je in handen neemt, kan psychologisch rendement opleveren. Minder werk-privéconflicten, meer mentale rust in je vrije tijd en meer energie die je de volgende dag weer kunt inzetten. De mythe is dat balans rust geeft. De realiteit is dat regie rust geeft.

Maar hoe doe je dat dan?

Eén: kies een vaste afsluiter van de werkdag die je hoofd herkent. Een korte, terugkerende handeling, die markeert dat werk stopt en je privéleven start. Zo maak je van “de grens trekken” geen intentie, maar een automatische gewoonte die het toelaten van werk in de avond tegenhoudt. **Een mentale deurklink** die voorkomt dat je rechtstreeks met vergaderhoofd je gezinsleven binnenstapt.

Twee: spreek **bereikbaarheidsregels** met jezelf en je omgeving af (tot hoe laat, voor welke uitzonderingen, via welk kanaal) en laat je telefoon dat kader mee bewaken (gebruik de stille modus en zet geen werkapps op het beginscherm van je smartphone). Zo vergroot je zeggenschap over je niet-werktijd en daalt de verleiding om “nog even” door te gaan.

Keukentafelakkoorden over grensregie

Dat werk en privé elkaar beïnvloeden als communicerende vaten is intussen duidelijk. Verlies van tijd, energie of aandacht in het ene domein put het andere mee uit.

Knallen op beide domeinen dan maar? Of toch beter niet? Een blik in het hoofd van een succesvolle ondernemer geeft mogelijk meer raad. In de podcast *Vaders onder druk*, gehost door vader en CHRO bij Impermo Tom Van Asten, benadrukt ondernemer Jürgen Ingels hoe hij probeert om werk en gezin te combineren: “Ik heb me altijd voorgenomen om een goede band met mijn kinderen op te bouwen en ik heb dat gedaan door me voor te nemen: als ik er ben, dan ben ik er ook. Ik ben er niet veel, maar als ik er ben, dan ben ik er.”⁷



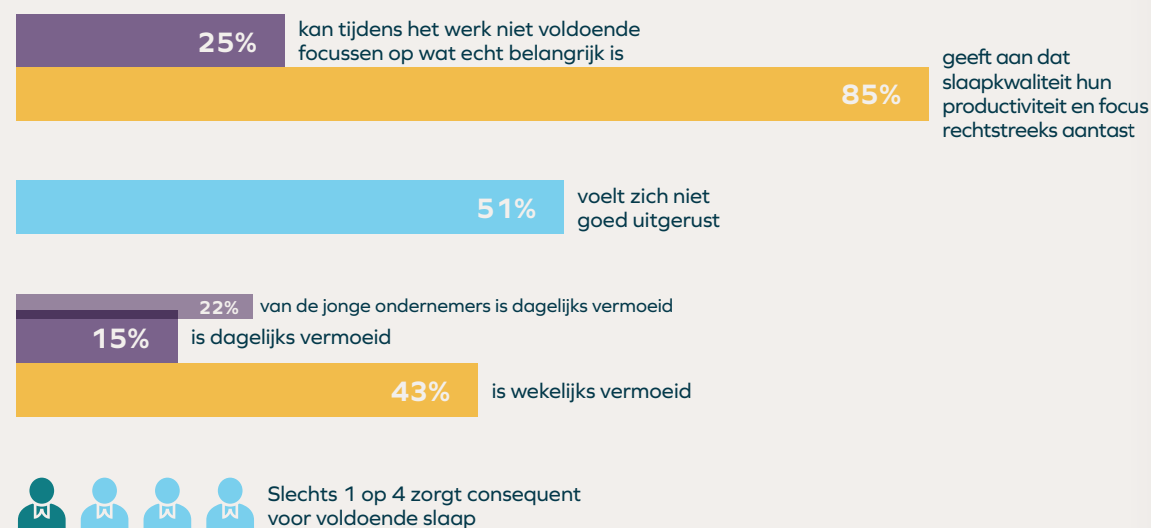
Grensregie is daarom altijd een gezinsaangelegenheid. Het vraagt gezamenlijke afspraken: wanneer is het écht familietijd, welke signalen wijzen op te veel overlap en hoe kan het gezin mee de grenzen bewaken? Niet om perfecte balans te creëren, maar om de energiebronnen thuis te beschermen, vastgelegd in **keukentafelakkoorden**.

2.3. Slaap als KPI

Het versterkend effect van slaap op focus en productiviteit

Wat de barometer ons leert

Ondernemen is vaak denken in uren. Maar in de realiteit wordt je productiviteit niet alleen bepaald door tijd, maar ook door aandacht. Aandacht is de schaarse van deze tijd en precies dáár verlies je rendement. De Ondernemersbarometer laat dat scherp zien: een kwart van de ondernemers kan tijdens het werk niet voldoende focussen op wat echt belangrijk is. Intussen wil 70% van de ondernemers hun aandacht beter bewaken. Tegelijkertijd zorgt slechts 1 op de 4 (28%) consequent voor voldoende slaap. Het gevolg: 51% voelt zich niet uitgerust. 15% is dagelijks vermoeid (bij jonge ondernemers 22%), 43% wekelijks. En dat laat zich voelen: 85% geeft aan dat slaapkwaliteit hun productiviteit en focus rechtstreeks aantast.



Die vermoeidheid uit zich op verschillende manieren: concentratieverlies, snellere emotionele reacties, vergeetachtigheid en fysieke uitputting, precies de symptomen die ondernemers het vaakst benoemen. Maar waarom is dat zo?

Wat de wetenschap zegt

Je 'directiekamer' (de prefrontale cortex) is slaapgevoelig

Onderzoek laat zien dat je **hoeveelheid slaap per nacht** een directe impact heeft op je cognitief functioneren. Al bij matige slaapreductie (ongeveer 5-6 uur per nacht) **daalt je waakzaamheid merkbaar**, met minder focus en tragere reacties als gevolg. Diezelfde slaapreductie verstoort ook de werking van je prefrontale cortex, het gebied dat je helpt plannen, schakelen en beslissen. Minder slaap leidt daar tot lagere activiteit en verminderde connectiviteit, wat resulteert in minder cognitieve controle, een trager werkgeheugen en minder flexibiliteit.

Naast de hoeveelheid slaap per nacht speelt ook **je slaapstructuur** een cruciale rol. **Diepe slaap of slow-wave-sleep (SWS)** ondersteunt je geheugen en neurale efficiëntie, terwijl **REM (rapid eye movement) slaap** essentieel is voor emotionele verwerking. Wanneer deze fasen verstoord zijn, of wanneer je nachten onderbroken verlopen, raakt ook de balans tussen je prefrontale cortex en je amygdala, de initiator van je *fight-flight-freeze*-reacties, verstoord. Daardoor worden zowel je executieve functies als je emotionele stabiliteit kwetsbaarder.⁸

Het hoofdkussen als denkplek

Bijna de helft (45%) van de ondernemers in de Ondernemersbarometer maakt zich **zorgen over hun financiële toekomst**. **Contractors** schatten hun financiële toekomst het minst positief in. **7 op 10** (71%) **maken zich hierover namelijk zorgen**. En die zorgen, die wil ons brein beredeneren. We hebben de neiging om laat op de avond, wanneer rust eindelijk welkom is, nog even na te denken. Scenario's uitwerken. Problemen verkennen. Zich voorbereiden op het ergste. Maar het tegendeel gebeurt: avondlijke mentale hyperactiviteit, versterkt door schermlicht bij het doomscrollen, vermindert diepe slaap en verkort de reactietijd de volgende ochtend. Het maakt je minder scherp op het moment dat je juist die scherpste het meest nodig hebt. **De toekomst van je onderneming red je niet op je hoofdkussen**. Je redt haar door te slapen, zodat je het probleem in kwestie overdag, met volle aandacht, sneller en beter tackelt.

Wat kunnen ondernemers hieraan doen?

Van slaap de belangrijkste KPI maken

Ondernemers hoeven geen slaapexpert te worden om hun slaapkwaliteit en productiviteit te verbeteren. Een paar eenvoudige principes volstaan:

- Zorg voor een avondroutine. Je wearable geeft aan dat het bedtijd is, maar daarom activeer jij op dat moment nog niet de juiste slaaproutine. Bepaal daarom voor jezelf een aantal vaste, ontspannende stappen die je hierbij kunnen helpen en voer ze elke dag uit. Op langere termijn zal je brein deze stappen herkennen, waardoor het gemakkelijker overschakelt naar relaxmodus.
- Hanteer een piekerkwartier: veel ondernemers gebruiken het hoofdkussen als één-op-één vergaderruimte, precies het slechtste moment. Het piekerkwartier keert die logica om: plan overdag of vlak voor het slapen gaan een kort, afgebakend moment in waarop je alles wat door je hoofd gaat noteert, structureert of beslist of het al dan niet actie vergt. Buiten dat kwartier geef je je brein toestemming om gedachten niet te volgen. Het effect is dubbel: je haalt de mentale druk weg uit de avond én voorkomt dat piekeren je slaapkwaliteit ondermijnt. Het is een eenvoudige, maar bijzonder krachtige manier om het kussen weer een slaapplek te maken, geen crisisbureau.⁹
- Spreek tegen je gedachten op je hoofdkussen: Piekergedachten benoemen met een zin zoals "ah, daar zijn ze weer" helpt je om afstand te nemen en opnieuw controle over je denken te ervaren. Zit je na 20 minuten nog in dezelfde denkspiraal, sta dan op en doorbreek het patroon met iets kleins: een kop kamillethee, even rondlopen of je gedachten neerschrijven.⁹ Vermijd daarbij altijd je gsm: scrollen houdt je brein actief en versterkt piekeren. Het blauwe licht van je scherm remt bovendien de aanmaak van melatonine, waardoor je moeilijker in slaap valt. Leg je telefoon daarom bewust weg zodat je brein echt tot rust kan komen.

Veel ondernemers gebruiken het hoofdkussen als één-op-één vergaderruimte, precies het slechtste moment.



3. Van weten naar doen

3.1. Voorbij de "dit is geen rocket-science"

Op dit punt van het verhaal is één iets duidelijk: dit is geen rocket science. Ondernemers weten dat slaap een strategische KPI is. Ze weten dat aanhoudende stress ondermijnend werkt. Ze weten dat werk-privé integratie grenzen nodig heeft. Maar tussen weten en doen zit vaak een kloof. Niet door gebrek aan inzicht, maar door de realiteit van het ondernemerschap: deadlines, verantwoordelijkheden, brandjes blussen, verwachtingen, tempo.



De grootste uitdaging is dus niet kennis, maar gedragsverandering. Hoe maak je van inzichten gewoontes? Hoe zorg je ervoor dat je nachtrust, je grenzen en je focus niet iets zijn dat je bekijkt vanop een afstand, maar iets waar je actief mee aan de slag gaat?

Dat proces begint met één stap: de kloof erkennen en ze bewust dichten. Precies daarom biedt Hillewaere Insurance in samenwerking met Waldon de app Hillewaere Wingman aan aan hun aangesloten ondernemerszin klopt niet, de aan moet hier weg.

Een pakket in de vorm van een app dat zelfstandige ondernemers mentaal ondersteunt vóór het misgaat. Het is een antwoord op de forse stijging van het aantal burn-outs (bijna 70%) bij zelfstandigen en ondernemers in de laatste jaren in ons land. Voor Maarten Dom, Partner & Sales Director Life, van Hillewaere Insurance is de tool een aanvulling bovenop de gewaarborgd inkomensverzekering en vormt het een combinatie van preventie, monitoring én concrete hulp.

LEES MEER

Meer weten over Hillewaere Insurance?

Surf naar hillewaere-verzekeringen.be



Meer weten over hoe Waldon kan helpen?

Surf naar www.waldon.be



3.2. De business case voor welzijn

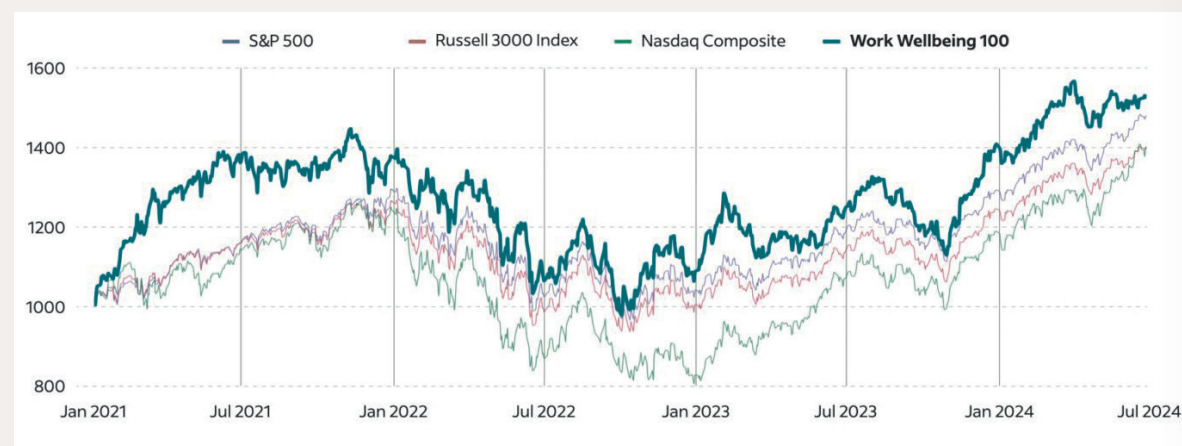
Welzijn is geen kostenpost maar een rendementsmotor

Jouw visie op welzijn doet ertoe. Heb je personeel? Dan wordt het zelfs een strategische hefboom voor jouw onderneming.



Onderzoek van Oxford-professor **Jan-Emmanuel De Neve** toont dat ondernemingen met hogere werk-welzijnsscores niet alleen winstgevender zijn, maar ook sneller in waarde stijgen. Wanneer je welzijn systematisch meet en verbetert, vertaalt dat zich in minder verloop, betere klantbeleving, hogere productiviteit en — het meest verrassend — een duidelijk beursvoordeel: bedrijven met een sterke wellbeing-cultuur outperformen standaard marktbenchmarks.

Bedrijven die uitblinken in welzijn op de werkvloer presteren beter dan andere toonaangevende beursgenoteerde bedrijven



Bedrijven die uitblinken in welzijn op de werkvloer (Work Wellbeing 100) presteren ook beter dan andere toonaangevende beursgenoteerde bedrijven, zelfs tijdens volatiele periodes. ¹⁰

Dat inzicht is even eenvoudig als krachtig: welzijn is geen kostenpost maar een rendementsmotor. En het begint bij jou. Hoe jij naar welzijn kijkt, bepaalt wat er in je onderneming mogelijk wordt. Als leider zet jij de toon: jouw keuzes rond belasting, ritme, redelijkheid en cultuur vormen de voorwaarden waaronder anderen presteren.

Welzijn vooropzetten is dus geen luxe, maar een concurrentievoordeel. Het levert je onderneming iets op wat moeilijker te kopiëren is dan producten, processen of prijzen: menselijk kapitaal dat floreert en daardoor je business vooruit stuwt.

Scan de QR-code om meer te lezen over The Economics of Wellbeing.



4. Over de Ondernemersbarometer

De Ondernemersbarometer is gebaseerd op een online onderzoek uitgevoerd door onderzoeksbureau iVOX in opdracht van Hillewaere Insurance tussen 9 en 23 december 2025 bij 1.081 ondernemers. De maximale foutenmarge bedraagt 3%.

Op basis van de verzamelde cijfers is Waldon in de wetenschappelijke literatuur gedoken om die cijfers context te geven samen met onderbouwde tips. De bronnen waarop Waldon zich gebaseerd heeft, zijn in het volgende hoofdstuk terug te vinden.

5. Bronnenlijst

(1) McEwen, B., Nasveld, P., Palmer, M., & Anderson, R. (2012). Allostatic load: A review of the literature. Department of Veterans' Affairs.

(2) Lipton, R. B., Buse, D. C., Hall, C. B., Tennen, H., DeFreitas, T. A., Borkowski, T. M., Grosberg, B. M., & Haut, S. R. (2014). Reduction in perceived stress as a migraine trigger: Testing the "let-down headache" hypothesis. *Neurology*, 82(16), 1395–1401.
<https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000000332>

(3) Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.
<https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>

(4) Sonnentag, S. (2018). The recovery paradox: Portraying the complex interplay between job stressors, lack of recovery, and poor well-being. *Research in Organizational Behavior*, 38, 169–185.
<https://doi.org/10.1016/j.riob.2018.11.002>

(5) Waldon & The Vigor Unit (2025). Whitepaper: Zo zorg je voor maximale impact op het welzijn van je werknemers: Pas de drie cruciale sleutels van employee wellbeing toe op jouw organisatie.

(6) Bulger, C. A., Matthews, R. A., & Hoffman, M. E. (2007). Work and personal life boundary management: Boundary strength, work/personal life balance, and the segmentation-integration continuum. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(4), 365–375.
<https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.4.365>

(7) Van Asten, T. & Ingels, J. (2026, 25 februari). Jürgen Ingels over kinderen opvoeden terwijl je bedrijven bouwt, pendelen tussen boardroom en woonkamer en wat hij zijn kinderen écht wil meegeven [Podcastaflevering]. In *Vaders onder druk*.
<https://open.spotify.com/episode/5hbTPFqvDQHcK3eNYthvqa>

(8) Djumeniyazovai, M. (2026). The Interwoven Triad: A Review of Sleep Quality, Cognitive Function, and Emotion Regulation. *Humanistic Studies and Social Research*, 2(1), 1.
<https://doi.org/10.22034/hssr.2025.236486>

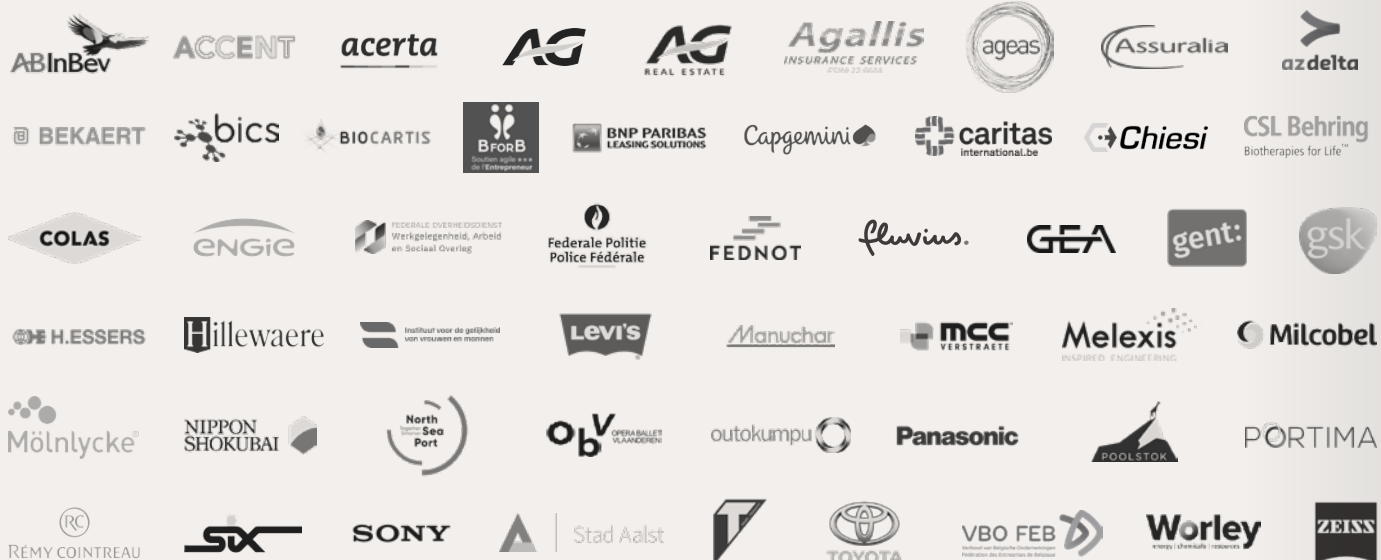
(9) Raes, F. (2020). Weg van het piekeren: Actie als remedie. Lannoo Campus. [Gebruikte sectie: pp. 79–88].

(10) De Neve, J-E., Ward, G. (2023). Measuring Workplace Wellbeing. University of Oxford Wellbeing Research Centre Working Paper 2303.

Intellectuele eigendomsrechten van Waldon

De informatie, webpagina's, publicaties en gegevens op deze website/applicatie worden beschermd door intellectuele eigendomsrechten, die toebehoren aan Waldon of derden. U dient zich te onthouden van iedere inbreuk op deze rechten. Deze informatie en dit materiaal mogen uitsluitend voor uw persoonlijk, niet-commercieel gebruik worden gebruikt en enkel op voorwaarde dat u geen verwijzingen naar intellectuele eigendomsrechten of andere erin schraapt. Zonder de uitdrukkelijke, voorafgaande, schriftelijke toestemming van Waldon is het niet toegelaten de informatie en dit materiaal te verspreiden, te reproduceren, te verkopen, of over te dragen in gelijk welke vorm en met gelijk welke middelen.

Meer dan 500.000 medewerkers hebben
toegang tot onze welzijnsprogramma's.
En die van jullie?



✉ hello@waldon.be

🌐 www.waldon.be