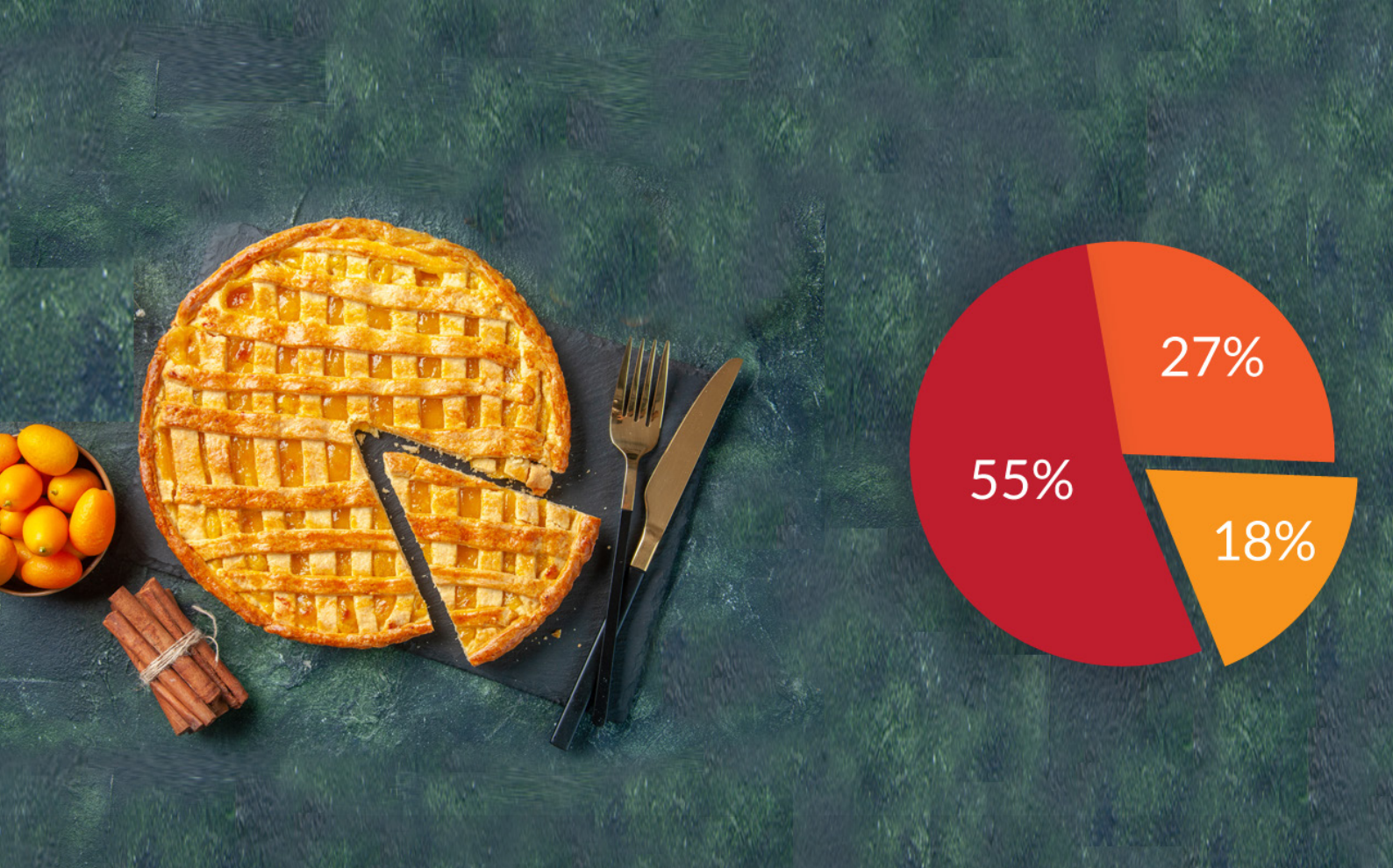




Van Breda Deep Dive

Tijdsbesteding van
ondernemers en
vrije beroepen



We leven in een maatschappij waarin alles steeds sneller en efficiënter moet gaan. Het vinden van het juiste evenwicht tussen privé en professioneel wordt steeds moeilijker.

Ondernemers en vrije beroepen worden meer dan ooit geconfronteerd met deze uitdaging. Eind 2022 organiseerden we een bevraging om meer zicht te krijgen op hoe zij met hun tijd omgaan.

- Lukt het ondernemers en vrije beroepen om een evenwicht te vinden waarmee ze zich comfortabel voelen? Zo ja, hoe doen ze dat?
- Welke hindernissen ondervinden ze hierbij?
- Vinden ze voldoende tijd om écht te deconnecteren?

Samen met Anouk Doore bespreken we de resultaten van onze bevraging. We leggen haar de opvallendste conclusies voor. Anouk werkt vaak samen met ondernemers en bedrijven. Komen deze conclusies haar bekend voor? En hoe kunnen ze hiermee actief aan de slag?

We wensen u alvast veel inspiratie.

ANOUK DOORE

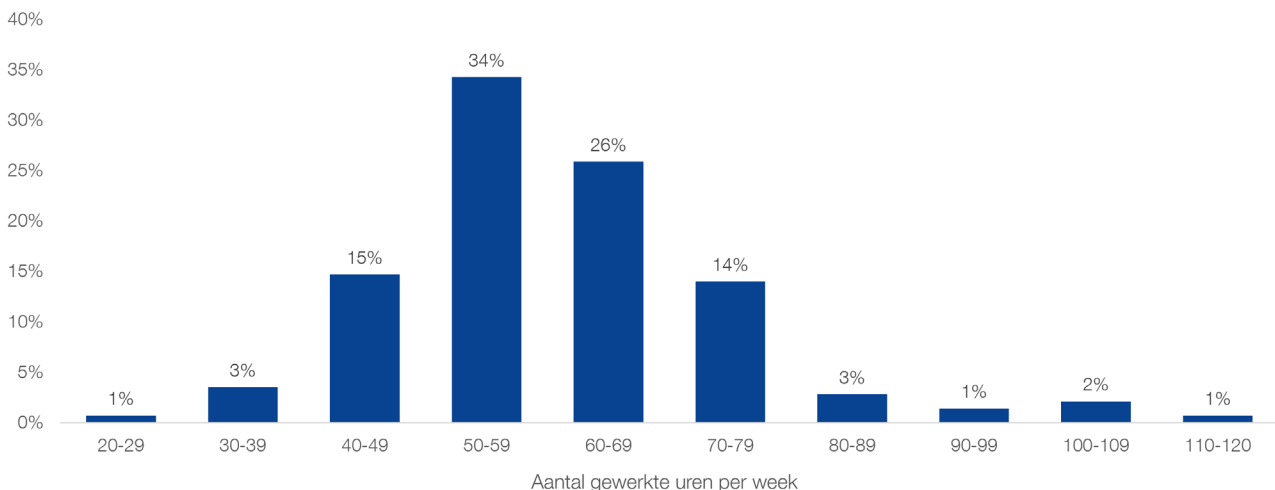
“Gun jezelf de noodzakelijke ademruimte. Het komt je werkgeluk alleen maar ten goede.”



Anouk Doore, Co-oprichter PACE 2 Endure / Trainer /
Experte experienced wellbeing

Ondernemers en vrije beroepen werken gemiddeld 57 uur per week.

Hoeveel uren werkt u gemiddeld per week?



Bank Van Breda: 'Ondernemers en vrije beroepen werken hard en veel. Gemiddeld 57 uur per week. Dit is opvallend meer dan de standaard 38-uren week, en vermoedelijk zelfs nog een onderschatting. Wie aan het hoofd van een onderneming staat of een vrij beroep uitoefent wordt bijgevolg geconfronteerd met een duidelijke uitdaging: hoe vind je een evenwicht tussen werken en privé als de werksituatie zoveel tijd van je vraagt?'

Anouk Doore: 'Op de werkvloer jezelf mogen zijn en de dingen kunnen doen die je energie geven, is cruciaal om ook privé tevreden en gelukkig te zijn en dat bewuste evenwicht te vinden. Energie is belangrijker dan tijd. Tijd kan je namelijk niet managen. Het is één van de weinige dingen die we als mens niet kunnen maken. Energie daarentegen kan je wel zelf beïnvloeden. Hoe? Door een helder zicht te hebben op wat je energie geeft. Door een gezonde levensstijl te hanteren. En door het bedrijf, de zaak of praktijk af en toe los te laten.'

Hard werken kan en mag. Daar is niets mis mee. Maar ook ons lichaam en brein moeten daar net zo over denken. Luisteren naar hun signalen en op tijd op het rempedaal staan, is een must voor elke ondernemer of vrij beroep die in deze snelle en onzekere wereld overeind wil blijven!'

- Ga ook op de werkvloer op zoek naar wat je energie geeft
- Luister naar signalen van lichaam en brein
- Duw op tijd het rempedaal



'Duw op tijd op de pauzeknop om te kunnen groeien.'

Piet Impens – Partner bij Projective - CEO van Rivella Cosmetics:

'Ook ik had als beginnend ondernemer één ambitie: mijn bedrijf moest zo snel mogelijk groeien. In de loop der jaren heb ik geleerd om af en toe bewust een pauze te nemen en mezelf enkele cruciale vragen te stellen: Groeit het bedrijf in de juiste richting?'

Is mijn team nog mee in mijn verhaal? Groei is geen doelstelling op zich maar een gevolg. Groei om de groei, ik geloof er niet meer in.'



Ondernemers en
vrije beroepen
slapen gemiddeld
7 uur per nacht. De
kwaliteit van hun
nachtrust geven ze
gemiddeld een
5 op 10.

Hoeveel uur slapen ondernemers en vrije beroepen gemiddeld, en hoe tevreden zijn ze over hun nachtrust?

Bank Van Breda: 'Het harde werk van ondernemers en vrije beroepen heeft ook een impact op hun nachtrust. Ze slagen er misschien wel in om voldoende uren per nacht te slapen, maar de kwaliteit van hun nachtrust is verre van optimaal. Welke score geven ze aan hun nachtrust? Ze gaan gemiddeld voor een 5 op 10. Eén derde van de bevroegden geeft een score van 3 op 10 of minder.'

Anouk Doore: 'Slaap is cruciaal voor atleten. Door voldoende slaap presteren ze beter en verkleinen ze de kans op blessures. Dat is net zo voor bedrijfsatleten.'

Tijdens onze slaap vinden belangrijke herstelprocessen plaats. Geven we deze processen te weinig kans door onvoldoende en slecht te slapen, dan kan dit nefaste gevolgen hebben op gezondheids- en concentratievlak. Net zoals voeding is slaap een cruciaal medicijn! Vandaar het belang om ook je slaapgewoontes af en toe in vraag te stellen. Carrière maken met 5 uur slaap per nacht, het is maar weinigen gegeven.'

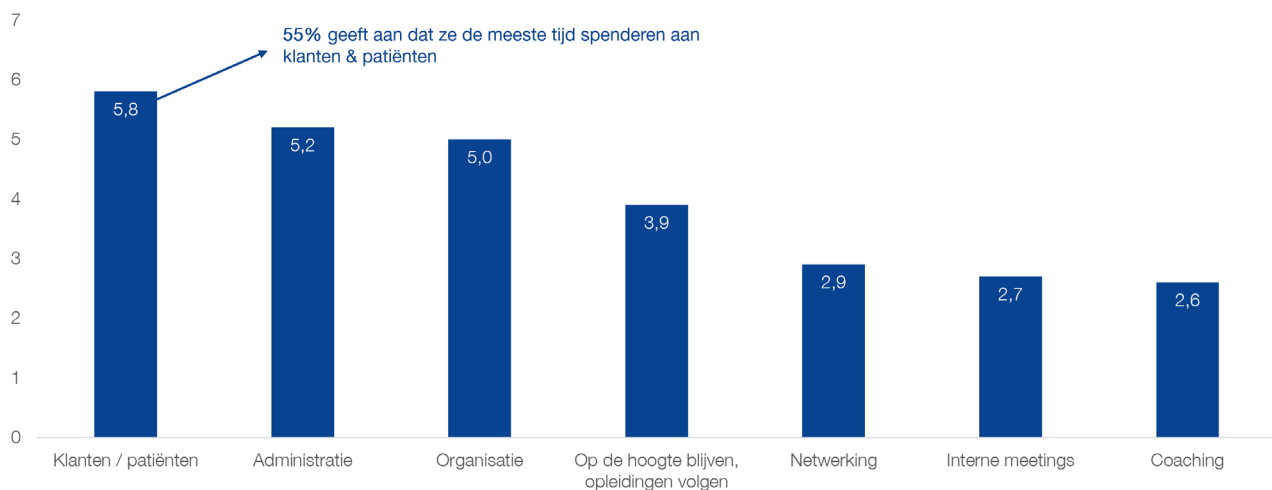
Hoeveel uren slaapt u gemiddeld per nacht? En hoe schat u de kwaliteit van uw nachtrust in?

	7 UUR	5 OP 10	
Gemiddelde slaapduur per nacht		Gemiddelde kwaliteit nachtrust ondernemers en vrij beroepen	

- Stel je dagelijkse gewoontes af en toe in vraag. Neem tijd voor reflectie.
- Bouw voldoende herstelperiodes in. Voldoende nachtrust is dé manier bij uitstek om na een intensieve werkdag te herstellen.

Ondernemers en vrije beroepen spenderen hun professionele tijd vooral aan hun klanten en patiënten.

Waar besteedt u de meeste tijd aan op werkvlak?
Rank deze activiteiten van '7 = meeste tijd' naar '1 = minste tijd'



Hoe besteden ondernemers en vrije beroepen hun professionele tijd?

Bank Van Breda: 'Ondernemers en vrije beroepen spenderen doorgaans het meeste van hun professionele tijd aan hun klanten of patiënten, gevolgd door administratie en de organisatie van hun onderneming of praktijk. Dit is op zich geen verrassend resultaat. Deze drie taken vormen de essentie van het runnen van een onderneming of uitoefenen van een vrije beroep.'

Anouk Doore: 'Administratie geeft ondernemers en vrije beroepen weinig tot geen energie. Dat is geen geheim. Dit zou in principe geen plek in hun top 3 mogen krijgen. Maar helaas vertelt de realiteit een ander verhaal.'

Wat geeft hen dan wel energie? Het gaat dan vooral om dingen waarmee ze impact hebben of het verschil kunnen maken. Dan ervaren ze werkgeluk. Wie zich op werkvlak gelukkig voelt, is bijgevolg ook productiever. Ook het volgen van opleidingen en trainingen – kortom het leren van nieuwe dingen – geeft heel wat ondernemers en vrije beroepen een energieboost. Jammer dat dit dan weer geen deel uitmaakt van hun top 3.

We worden pas succesvol als we ons gelukkig voelen. Niet omgekeerd. De realiteit leert ons helaas dat we het te vaak anders zien.'

- Zet in op werkgeluk. Dan word je vanzelf productiever.
- Investeer voldoende in opleidingen of trainingen.
- Gelukkig zijn is de basis van succes. Niet omgekeerd.



'Ga op zoek naar uitlaatkleppen in drukke tijden. Verplicht jezelf om écht te deconnecteren.'

Dirk Ceyskens – CEO Group Ceyskens: 'Ik ben als CEO van Group Ceyskens trots op mijn team. Ik kan vertrouwen op eerlijke en capabele mensen en durf met een gerust hart te delegeren. Zij geven me de ruimte om op adem te komen. Ook sporten is voor mij een ideale uitlaatklep in drukke tijden. Bovendien heb ik een druk sociaal leven en een leuke partner. Ook dat helpt om écht te deconnecteren. Verplicht jezelf daartoe als ondernemer. Een bedrijfsleider met een burn out is nefaster dan een leider die af en toe het gaspedaal lost.'



Waar zou u liever meer of minder tijd aan willen spenderen?

Blauw = % dat hier meer tijd aan wil spenderen

Grijs = % dat hier minder tijd aan wil spenderen



72% van de ondernemers of vrije beroepen zou liefst nog meer tijd besteden aan hun klanten of patiënten.

Waar willen ondernemers en vrije beroepen graag meer of minder professionele tijd aan spenderen?

Bank Van Breda: '72% van de ondernemers en vrije beroepen zou graag nog meer tijd spenderen aan klanten of patiënten. Verrassend? Eigenlijk niet. Klanten of patiënten op de best mogelijke manier helpen, is het absolute streefdoel van ondernemers en vrije beroepen. Dat is hun ambitie. Het merendeel van de bevroegde ondernemers en vrije beroepen geeft wél aan dat ze minder tijd willen spenderen aan administratie en interne meetings. De klant of patiënt komt voor de meesten op de eerste plaats, zoveel is duidelijk.'

Anouk Doore: 'Zoals we werken aan onze levenshygiëne om energiek door het leven te gaan, kunnen we ook werken aan onze vergaderhygiëne. Steeds meer organisaties houden vast aan meeting-vrije dagen. De medewerkers ervaren hierdoor meer autonomie en vertrouwen. Er wordt efficiënter samengewerkt omdat ze enkel de collega's benaderen die écht noodzakelijk zijn om verder te kunnen. Resultaat? Een grotere tevredenheid op de werkvloer én een hogere productiviteit!'

De pijlers van efficiënt vergaderen:

- Denk vooraf goed na over wie écht aanwezig moet zijn
- Durf al eens 'neen' te zeggen bij een meeting request
- Start de vergadering stipt
- Bereid de vergadering goed voor
- Bepaal vooraf een duidelijke agenda



1/2 ondernemers of vrije beroepen houdt werk en privé niet gescheiden.

In welke mate lukt het voor ondernemers en vrije beroepen om werk en privé gescheiden te houden?

Bank Van Breda: 'Nu we weten hoe ondernemers en vrije beroepen hun professionele tijd spenderen, bekijken we in welke mate ze erin slagen om privé en professioneel gescheiden te houden. Net iets meer dan de helft (52%) geeft aan dat het hen helemaal niet lukt om hun werk en privé situatie gescheiden te houden. Slechts 1 op 3 (31%) slaagt hier wel in.

Vrije beroepen doen het op dit vlak iets beter dan ondernemers. 40% slaagt erin om privé en professioneel gescheiden te houden, in vergelijking met slechts 27% van de ondernemers.'

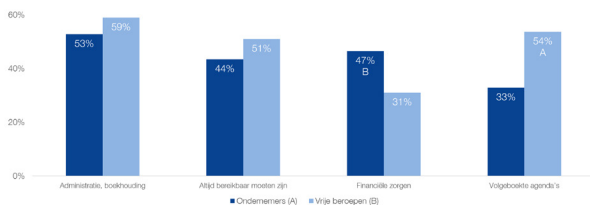
Anouk Doore: 'Weekdagen staan bij ondernemers en vrije beroepen grotendeels in het teken van de loopbaan en het werk. Het is dan ook niet verwonderlijk dat zij af en toe niet-werkgerelateerde zaken doen of regelen tijdens de werkuren. Dat moet kunnen.

Het is belangrijk om als ondernemer of vrij beroep zelf te bepalen in hoeverre je werk en privé strikt gescheiden houdt. Dit hangt vaak ook van de levensfase af. Zie een uurtje sporten op de middag (privé) niet als een verloren werkuur. Integendeel zelfs. Vaak betekent dit pure winst op vlak van energie en productiviteit. Helaas wordt dit nog te weinig zo gezien.'

- **Bepaal voor jezelf hoe strikt je privé en werk gescheiden wilt houden**
- **Zie een me-time of privémoment tijdens de werkdag niet als verloren**

Veel administratiewerk, altijd bereikbaar moeten zijn en een volle agenda zorgen voor een onevenwicht tussen privé en professioneel.

Wat verstoort uw evenwicht tussen werk en privé het meest?



Welke oorzaken zorgen voor een onevenwicht tussen privé en professioneel?

Bank Van Breda: 'We leerden eerder dat de helft van de ondernemers en vrije beroepen er niet in slaagt om privé en professioneel gescheiden te houden. Wat veroorzaakt dit onevenwicht? Administratie en boekhouding staan met stip op één, zowel bij ondernemers als vrije beroepen. Uit eerdere resultaten viel het al op dat het merendeel liefst minder tijd zou spenderen aan administratie. Administratie blijkt een grote impact te hebben op de balans privé-professioneel. Naast administratie hebben ook het altijd bereikbaar moeten zijn en volgeboekte agenda's een grote impact op het vinden van de juiste balans. Bij vrije beroepen is dit meer uitgesproken dan bij ondernemers: maar liefst 54% geeft aan dat volgeboekte agenda's zorgen voor een onevenwicht tussen de werk- en privésituatie. Bij ondernemers gaat het om 33%.'

Anouk Doore: 'Moet je als ondernemer of vrij beroep écht altijd bereikbaar zijn? Of willen we dat vooral zelf? Door de lawine aan informatie laten we ons snel afleiden. We worden steeds beter in multitasken. Maar is dat een positieve evolutie? Ik denk het niet. Ik zie het eerder als een ongezonde gewoonte. We leren ons brein om enkel aan de oppervlakte te denken. Hierdoor zijn we minder productief en voelen we ons bijgevolg ook minder energiek. Zo geraken we in een vicieuze cirkel.'

'Neen' leren zeggen is voor elke ondernemer of vrij beroep cruciaal om dat evenwicht tussen professioneel en privé te vinden. Het is zo belangrijk om er heel bewust voor te kiezen om de agenda niet propvol te boeken. Gun jezelf ademruimte.'

- Durf af en toe 'neen' te zeggen
- Laat voldoende ruimte voor herstel in de agenda
- Gun jezelf de noodzakelijke ademruimte

Investeer in hersteltijd!

Anouk Doore: 'Als ondernemer of vrij beroep ervaar je onvermijdelijk momenten van stress en extra kopzorgen. Deze pieken zijn niet noodzakelijk negatief. Iedereen heeft af en toe stress nodig om vooruit te gaan. Stress is oké. Maar enkel als je ook het herstel na de stress serieus neemt.

Gun jezelf voldoende herstelmomenten!'



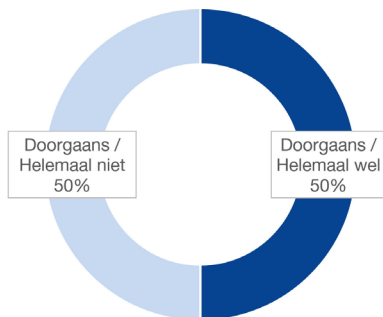
'Waak over je agenda. Probeer de invulling grotendeels zelf te bepalen.'

Julie Vanderstraeten – tandarts: 'Als tandarts wordt een zekere flexibiliteit van je verwacht. Het is net daarom belangrijk om te doseren en de agenda zelf te bepalen. Een agenda waarin je tijd vrijmaakt voor hobby's en me time-momentjes. Ook ik heb dat bewust gedaan. Ik ontwierp in 2021 een juwelenlijn, oorspronkelijk enkel om aan vrienden of kennissen te verkopen. Mijn hobby liep sneller dan verwacht uit de hand. Intussen worden mijn juwelen in meer dan 20 winkels verkocht. Het creatieve proces dwingt me om te deconnecteren en brengt me helemaal tot rust.'

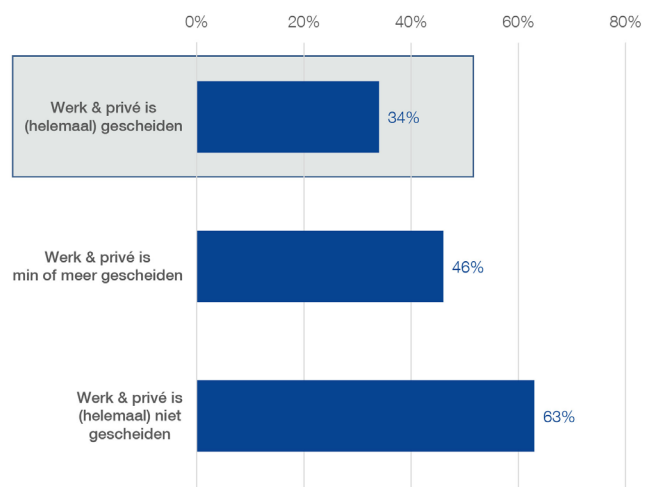
De helft van de ondernemers of vrije beroepen heeft niet het gevoel dat ze kunnen deconnecteren

In welke mate houdt u privé en werk gescheiden?

Hebt u het gevoel dat u voldoende kan deconnecteren?



Percentage dat het gevoel heeft niet te kunnen deconnecteren



Hebben ondernemers en vrije beroepen het gevoel dat ze voldoende kunnen deconnecteren?

Bank Van Breda: 'Ondernemers en vrije beroepen hebben het moeilijk om privé en professioneel gescheiden te houden. Dat kwam sterk naar voren uit de resultaten die we hierboven reeds bespraken. Maar hebben ze wel nog het gevoel dat ze kunnen deconnecteren?

Voor de helft van de respondenten is dit niet het geval. Zij geven aan dat ze doorgaans of helemaal niet het gevoel hebben dat ze hun werk écht even kunnen loslaten. Meer nog: zelfs 1/3e van de ondernemers en vrije beroepen die aangeeft dat ze werk en privé gescheiden houden slaagt er niet in om te deconnecteren.'

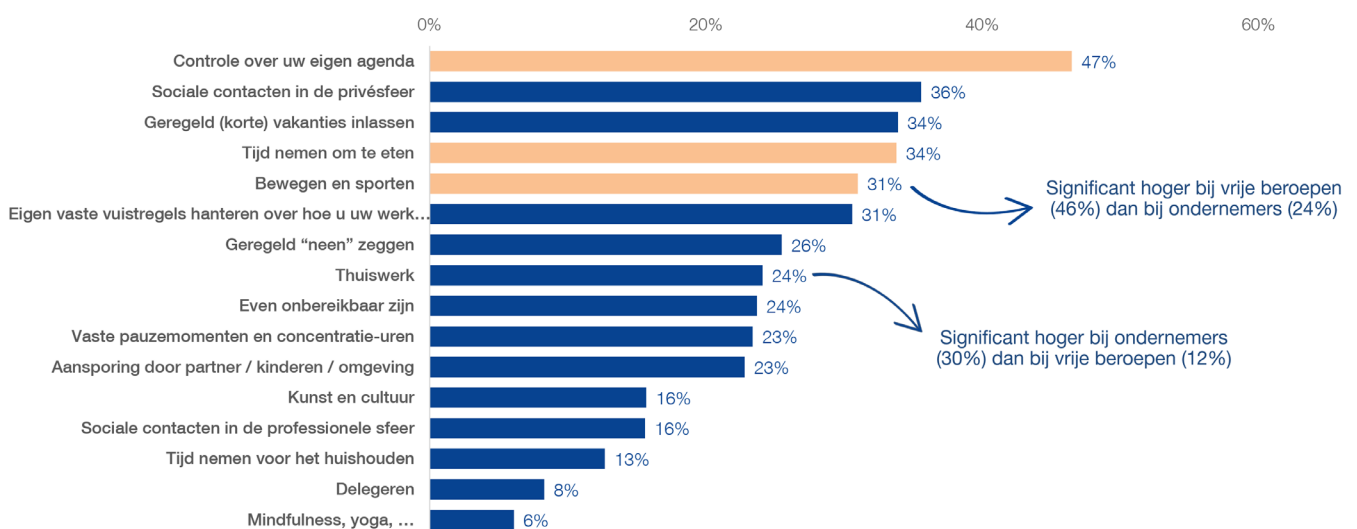
Anouk Doore: 'Hard werken is oké, zolang je maar weet hoe je kan ontkoppelen en herstellen. Deconnecteren is van levensbelang om ook als ondernemer of vrij beroep het hoofd boven water te houden. En toch blijkt dit in realiteit niet altijd even gemakkelijk.'

Op tijd en stond dingen doen die volledig los staan van het werk geeft je nieuwe energie, inzichten en creativiteit. Drie cruciale must haves in onze snel veranderende wereld. Het is belangrijk om deze momenten heel bewust in te plannen. En om dan ook helemaal niet aan het bedrijf of de praktijk te denken. Deconnecteren in de ware zin van het woord. Hoe dit invullen? Dat is een persoonlijke kwestie. Een fijne tijd met vrienden of familie. Een leuke hobby. Alles is goed. Zolang je maar op tijd en stond weg blijft van de werkvloer en de collega's!'

- Ontkoppel en herstel op tijd
- Afstand nemen van het werk geeft je nieuwe energie en inzichten
- Hoe deconnecteren? Dat bepaal je helemaal zelf!

Controle houden over de eigen agenda is voor ondernemers en vrije beroepen dé manier om het evenwicht te behouden.

Wat helpt u om het evenwicht te bewaren?



Wat helpt ondernemers en vrije beroepen om het evenwicht tussen privé en professioneel te bewaren?

Bank Van Breda: 'Uit de resultaten blijkt het voor ondernemers en vrije beroepen moeilijk om privé en professioneel gescheiden te houden. Hoe proberen ze dat evenwicht toch te bewaren?

Controle behouden over de eigen agenda staat met stip op één. Ongeveer de helft van de respondenten (47%) geeft aan dat dit voor hen de uitgesproken manier is om de balans tussen privé en professioneel te vinden. Eerder zagen we reeds dat volgeboekte agenda's en altijd bereikbaar moeten zijn een grote impact heeft op dit evenwicht. Geen verrassing dus dat controle houden over de agenda dé manier blijkt om dit tegen te gaan.

Naast sociale contacten in de privésfeer en (korte) vakantie inlassen geeft 1 op 3 respondenten aan dat tijd nemen om te eten hen eveneens helpt om het evenwicht te bewaren. En tot slot zijn ook bewegen en sporten een gesmaakte manier om op adem te komen en afstand te nemen van het werk. Dit blijkt vooral populair bij de vrije beroepen: bijna de helft (46%) beweegt of sport om werk en privé gescheiden te kunnen houden.'

Anouk Doore: 'Fijn om te lezen dat ondernemers en vrije beroepen bewegen en sporten om de balans te bewaren. Wie sport groeit niet alleen fysiek maar ook mentaal. Zo levert looptherapie mooie resultaten bij depressie.

Beweging en sport zorgen voor een betere doorbloeding van ons brein. De beste spontane ideeën tijdens het lopen? Volstrekt normaal dus! We maken voortdurend nieuwe hersencellen aan. Dat proces wordt positief beïnvloed als we op geregelde tijdstippen sporten.

En ja, we weten dit eigenlijk allemaal wel. Maar tussen weten en doen staan vaak praktische bezwaren. Dat is zeker zo als het om sporten gaat. Vandaar het belang om ook als ondernemer of vrij beroep in te zetten op de kracht van goede gewoontes. Sporten verdient een prominente plek in dat lijstje!

- **Sporten doet je fysiek én mentaal groeien.**
- **Zet in op de kracht van goede gewoontes. Sporten is daar zeker eentje van.**
- **Stimuleer de doorbloeding van je hersenen door voldoende te bewegen.**

Van Breda Deep Dive: korte toelichting

Van Breda Deep Dive ® is een marktonderzoek bij ondernemers en vrije beroepen rond diverse thema's. De onderzoeken zijn steeds in opdracht van Bank Van Breda. We ondervragen zowel klanten als niet klanten om zo een helder beeld te krijgen op hoe het thema leeft bij onze doelgroep.

De onderzoeken zijn zowel kwalitatief als kwantitatief.

In april 2023 onderzoeken we het thema 'Energie-efficiëntie' bij ondernemers en vrije beroepen. De resultaten worden verwacht tegen de zomer.

Interesse in dit thema? Stuur gerust een mailtje naar marktonderzoek@bankvanbreda.be