

JOHAN LAMBRECHT

EENZAAMHEID BIJ ZELFSTANDIGE ONDERNEMERS

Een miskende realiteit

DYZO & LIANTIS

INHOUD

VOORWOORD	4
TEN GELEIDE	6
IN EEN OOGOPSLAG	10
LITERATUURSTUDIE	12
WAT IS EENZAAMHEID?	13
GEVOLGEN VAN EENZAAMHEID	17
DETERMINANTEN VAN EENZAAMHEID	20
METHODOLOGIE	24
BEDRIJFSGEBONDEN KENMERKEN RESPONDENTEN	25
ONDERNEMERSGEBONDEN KENMERKEN RESPONDENTEN	25
EMPIRISCHE RESULTATEN	26
AANTAL EENZAME ZELFSTANDIGE ONDERNEMERS	27
DETERMINANTEN VAN EENZAAMHEID	30
GEVOLGEN VAN EENZAAMHEID	33
CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN	35
EINDNOTEN	36

VOORWOORD

Met groot genoegen schrijf ik dit voorwoord ter gelegenheid van het wetenschappelijk onderzoek van prof. dr. Johan Lambrecht naar eenzaamheid bij ondernemers. Ondernemers zijn het kloppende hart van onze samenleving en economie. Hun onvermoeibare inzet, doorzettingsvermogen en veerkracht vormen de drijvende kracht achter innovatie en vooruitgang in Vlaanderen.

Ondernemerschap is echter meer dan alleen de succesverhalen. Ondernemen is ook risico's nemen, fouten maken en geconfronteerd worden met onvoorziene omstandigheden. De druk om te slagen en de verantwoordelijkheid voor het welzijn van hun bedrijf kunnen ondernemers isoleren. Zeker wanneer het minder goed gaat, worstelen heel wat zelfstandige ondernemers met het gevoel er alleen voor te staan. Op die eenzaamheid rust bovendien een taboe.

Ook wetenschappelijk onderzoek over eenzaamheid bij ondernemers is schaars. Met zijn onderzoek vult prof. dr. Johan Lambrecht (KU Leuven) deze leemte aan en doorbreekt hij het taboe. Dit onderzoek vormt dan ook een waardevolle bijdrage aan ons begrip van de aard en de omvang van uitdagingen op vlak van eenzaamheid waarmee onze ondernemers te maken hebben.

We beleefden enkele turbulente jaren van opeenvolgende crisissen (Brexit, Corona, oorlog Rusland-Oekraïne, energiecrisis) en mondiale onzekerheden. Ook de dreigende faillissementsgolf in 2023 zal een impact hebben op het welzijn van ondernemers, dat gedaald is tot het laagste niveau sinds 2005. Daardoor beseffen we meer dan ooit hoe cruciaal het is om stevig naast onze ondernemers te staan.

Als Vlaams minister van Economie, Innovatie, Werk, Sociale economie en Landbouw wil ik alvast onze ondernemers te allen tijde ondersteunen, ongeacht de obstakels die ze tegenkomen.

Samen met VLAIO (het Vlaams Agentschap Innoveren & Ondernemen) dat hét aanspreekpunt is van de Vlaamse overheid voor alle ondernemers in Vlaanderen, zijn we er om hen te begeleiden, te stimuleren en de nodige middelen te bieden om hun ambities te verwezenlijken. Ook als het moeilijker gaat.

We doen dit onder andere via een jarenlang structureel partnership met Dyzo, dat ondernemers in moeilijkheden ondersteunt. De betrokkenheid van Dyzo en Liantis bij dit onderzoek onderstreept het belang van samenwerking tussen overheid, academici en het bedrijfsleven om de uitdagingen waarmee ondernemers worden geconfronteerd adequaat aan te pakken.

Dit onderzoek kan niet alleen dienen als basis voor beleidsvorming, maar ook als een oproep tot actie voor alle betrokken partijen om gezamenlijk te werken aan oplossingen en ondersteuning op maat te bieden. Verder kan het ook een bron van inspiratie zijn voor de vele ondernemers die elke dag de uitdagingen aangaan om onze economie te stimuleren.

Samen kunnen we een omgeving creëren waarin ondernemers kunnen gedijen, en waar eenzaamheid niet langer een obstakel vormt op hun weg naar succes. Door ondernemers ook te ondersteunen als het moeilijker gaat, dragen we bij aan de welvaart van ons allemaal.

Met vriendelijke groet,



Jo Brouns,

Vlaams minister van Economie, Innovatie,
Werk, Sociale economie en Landbouw

TEN GELEIDE

‘De eenzame eeuw. Het herstellen van menselijk contact in een wereld die steeds verder ontrafelt’, luidt de titel van het boek van Noreena Hertz.¹ Ze doelt in haar boek, gepubliceerd in 2020, op de eenentwintigste eeuw die volgens haar de meest eenzame is. Ook de bekende relatietherapeute Esther Perel gelooft dat nog nooit zoveel mensen zich zo eenzaam hebben gevoeld als vandaag.² Daardoor brengen mensen relationele, sociale en emotionele behoeftes mee naar het werk. Volgens Andy Haldane, de vroegere hoofdeconoom van de Bank of England, brokkelen gezondheid en welzijn voor het eerst sinds de Industriële Revolutie af. Eenzaamheid is een van de oorzaken.³ Filosoof en psychiater Damiaan Denys stelt dat het gevoel van eenzaamheid nooit zo prangend is geweest.⁴

Hertz stelt dat we midden in een wereldwijde eenzaamheids crisis zitten, die zich al vóór de coronapandemie aftekende. Zo voelde drie vijfde van de volwassenen in Europa en de Verenigde Staten zich reeds vóór corona eenzaam. Ongeveer 9 procent van de Europeanen vermeldde in de Europese Sociale Enquête van 2014 dat ze vaak aan eenzaamheid lijden. In 2018 gaf ruim een vijfde van de Europeanen aan dat ze sociaal geïsoleerd zijn.⁵ In Groot-Brittannië werd er in 2018, in de regering van de toenmalige Britse premier Theresa May, voor het eerst een minister van Eenzaamheid aangesteld. In 2021 benoemde Japan een minister van Eenzaamheid.⁶

Een vijfde van de Britten voelt zich meestal of altijd eenzaam. Twaalf procent van de Britten geeft een score van 5 of minder op 10 op de tevredenheid met hun huidige leven. Dat wijst op echte ellende, vooral veroorzaakt door geestesziekte, lichamelijke aandoening, eenzaamheid en slecht werk.⁷ Het Nationaal Geluksonderzoek leert dat 64 procent van de Belgen zich vóór de coronacrisis matig tot heel eenzaam voelde.⁸ Tijdens de tweede coronagolf steeg dat percentage wel tot 73 (78 procent bij de 18-34-jarigen). Er werd tevens waargenomen dat een eenzame 48 procent meer kans heeft om ongelukkig te zijn in tijden van crisis. In Nederland voelt ruim één op de vier zich eenzaam en één op de tien lijdt er aan ernstige eenzaamheid. In de bruisende metropool Amsterdam voelen 300.000 van de 800.000 inwoners zich eenzaam, van wie 80.000 chronisch en ernstig.⁹ Uit een onderzoek in 2023 naar de psychische gezondheid van 18-plussers in veertien Europese landen blijkt dat een op de zes Belgen lijdt onder eenzaamheid. Daarmee bengelt België onderaan. Verder geeft 15 procent van de Belgen aan dat er zelden tot nooit iemand is met wie ze goed kunnen praten. Een even groot percentage zegt zich vaak tot altijd van andere mensen geïsoleerd te voelen. Ruim een vierde vermeldt dat ze zelden tot nooit deel uitmaken van een groep vrienden.¹⁰


In november 2022 titelde Sarah O'Connor in de *Financial Times*: De mentale gezondheidsrecessie diept zich uit.¹¹ De eenzaamheid, de zorgen, het verdriet en de financiële problemen ten gevolge van Covid-19 en van de lockdowns blijken de mentale gezondheid van mensen wereldwijd te hebben beschadigd. Ook in de *Financial Times* van november 2022 maakte Frederica Cocco gewag van een eenzaamheidsepidemie.¹² Jongeren blijken zich meer eenzaam te voelen. Een enquête van het Britse Bureau voor Nationale Statistiek in 2022 leert dat 40 procent van de vrouwen tussen 16 en 29 jaar in Groot-Brittannië zich vaak, altijd of soms eenzaam voelt, tegenover 22 procent van de vrouwen ouder dan 70. Bij de mannen bedragen die percentages respectievelijk 22 en 13. In Vlaanderen voelt een op de zes jongeren tussen 11 en 18 jaar zich eenzaam. Bij de meisjes is dat een op de vijf, tegenover een op de tien bij de jongens.¹³

Eenzaamheid treft alle leeftijden en sociaal-economische lagen. Toch blijken een aantal groepen vatbaarder te zijn voor eenzaamheid. Vrouwen, alleenstaanden, mensen zonder kinderen thuis en mensen met een slechte gezondheid lopen meer risico op eenzaamheid. Individuen die comfortabel leven met hun huidige inkomen en hoger geschoolden hebben minder kans om zich eenzaam te voelen.¹⁴

De ware omvang van het eenzaamheidsprobleem wordt wellicht nog onderschat. Enerzijds kan die onderschatting worden verklaard door het stigmatiseren van eenzaamheid. Anderzijds kunnen sommigen moeilijk toegeven dat ze ten prooi vallen aan eenzaamheid. Ze vereenzelvigen eenzaamheid met persoonlijk falen.¹⁵

Ook zelfstandige ondernemers – personen die hun eigen onderneming leiden – kampen allang met eenzaamheid. David Boyd en David Gumpert vonden in hun onderzoek in 1982 dat eenzaamheid een van de vier oorzaken van stress is bij ondernemers, naast onderdompeling in het bedrijf, problemen met mensen en de noodzaak om te presteren.¹⁶ Iets meer dan de helft van de bevraagde ondernemers (52 procent) antwoordde dat ze zich eenzaam voelen. Ondernemers menen zelfs dat eenzaamheid hun grootste probleem is.¹⁷

Die observaties over eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers kunnen op het eerste gezicht verbazen. Onderzoek leert namelijk dat zelfstandige ondernemers, vergeleken met niet-ondernemers, minder rolambiguïteit (perceptie van onvoldoende informatie over prioriteiten, over verwachtingen en over beoordelingscriteria van stakeholders), minder rolconflict (mate waarin iemand onsamenvangende vragen van stakeholders



waarneemt) en minder emotionele uitputting ervaren.¹⁸ Ze rapporteren eveneens hogere niveaus van hedonisch welzijn (bijvoorbeeld job- en levensvoldoening). Een Amerikaanse vergelijking tussen ondernemers en managers leert echter dat ondernemers een hogere rolambiguïteit kennen, terwijl managers zich meer bekommeren over rolconflict.¹⁹ Uit een ander Amerikaans onderzoek blijkt dat ondernemers een grotere zeggenschapspositie (*locus of control*) hebben dan managers, waardoor die laatsten meer stress rapporteren.²⁰

Ondernemers putten psychologische en fysieke voldoening uit positieve gebeurtenissen in de ondernemersactiviteit (zogenaamde “satisfactoren”). Voldoening van klanten is de meest voorkomende “satisfactor”.²¹ Tegenover die positieve ondernemerservaringen staat dat zelfstandige ondernemers geïsoleerd zijn van personen waarin ze vertrouwen hebben. In de studie van Boyd en Gumpert stipte bijna 70 procent van de ondernemers aan dat ze geen vertrouwenspersoon hebben met wie ze hun grote zorgen kunnen delen.²² Hun lange werkdagen verhinderen hen om comfort en raad te zoeken bij vrienden en familie. Ze ervaren ook een gebrek aan maatschappelijke erkenning. Kortom, eenzaamheid is een van de meest onderscheidende kenmerken in het leven van een zelfstandige ondernemer.²³ Ook wanneer ondernemers stoppen met het zelfstandig ondernemerschap kunnen ze worden geconfronteerd met eenzaamheid. Dat kan een gevolg zijn van het wegvallen van de relaties die samenhangen met de zelfstandige activiteit en van de verwaarlozing van het privéleven tijdens de uitoefening van het zelfstandig ondernemerschap.²⁴

Zelfstandige ondernemers mogen dan allang door eenzaamheid worden geplaagd, wetenschappelijk onderzoek ernaar is schaars. Gezondheid op het werk en ondernemerschap zijn twee domeinen die zelden worden gecombineerd. Olivier Torrès en Roy Turik wijten het karig wetenschappelijk onderzoek naar de gezondheid van kmo'ers aan de focus op de gezondheid van werknemers en op de ondernemer als Schumpeteriaanse held.²⁵ Dat laatste staat voor de romantisering van ondernemerschap en van heroïsche ondernemers, waar geen plaats is voor zwaktes, gezondheidskwesties en pathogene perspectieven. Ook het onderzoek naar de antecedenten van negatieve stemmingen en van emoties bij ondernemers blijft zeer gefragmenteerd. Nochtans hebben de katalysatoren van negatieve emoties gevolgen voor het denken, het gedrag en het welzijn van ondernemers.²⁶ Op eenzaamheid rust eveneens een taboe. Met dit onderzoek vullen we die lacunes aan en doorbreken we dat taboe. Na

de literatuurstudie passeren onze methodologie en empirische resultaten de revue. Conclusies en aanbevelingen sluiten het onderzoeksrapport af. We openen met een opsomming van de belangrijkste onderzoeksresultaten.

Tot slot richt ik een woord van dank tot iedereen die me met raad en daad heeft bijgestaan. Sommige personen en instellingen noem ik graag bij naam. Zonder hen kon deze studie er nooit zijn gekomen. Ik vermeld graag het bestuur van Dyzo, dat onmiddellijk enthousiast reageerde op het voorstel van een onderzoek naar eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers voor haar tweejaarlijkse symposium. In de persoon van Karel Van den Eynde (manager public affairs) dank ik Liantis voor het opnemen van vragen over eenzaamheid in haar grootschalige enquête naar het welzijn van zelfstandige ondernemers. Martijn Vanhinsberg, woordvoerder bij Liantis, verdient een aparte vermelding. Hij schaaft mee aan de vragenlijst. Ik sta in het krijt bij Tom Geens, research & analytics manager bij Liantis, en bij Wouter Broekaert, docent aan Odisee en senior onderzoeker aan CenSE. Ik kon op hun expertise een beroep doen voor het schatten van statistische modellen. Last but not least zijn er de meer dan duizend zelfstandige ondernemers die tijd vrijmaakten voor het beantwoorden van de grootschalige enquête. Dankzij hun antwoorden hebben we eindelijk een nauwkeurig beeld van het onderzoeksthema. Moge de inbreng van al die personen leiden tot een beter begrip van eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers.

Prof. dr. Johan Lambrecht

Brussel, herfst 2023

IN EEN OOGOPSLAG

- Er bestaan twee types van eenzaamheid: emotionele en sociale. Emotionele eenzaamheid vloeit voort uit het gebrek aan een nauwe, intieme band met iemand. Sociale eenzaamheid is het gevolg van een gebrekkig sociaal netwerk van vrienden die gemeenschappelijke interesses en activiteiten delen.
- Eenzaamheid betekent niet 'alleen zijn', maar zich 'eenzaam voelen'. Eenzaamheid is dus een gevoel.
- Er wordt gepleit voor bredere eenzaamheidsdefinities, waarbij ook oog is voor relaties met onder meer politici en de overheid.
- Eenzaamheid kan direct of indirect worden gepeild.
- Eenzaamheid uit zich in geestelijke en lichamelijke verschijnselen, en heeft ook economische en politieke gevolgen.
- Uit de literatuur kunnen een zestal specifieke oorzaken van eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers worden afgeleid: (1) de eigenheid van zelfstandig ondernemerschap en van kmo's, (2) de verantwoordelijkheid van zelfstandige ondernemers voor anderen, (3) sterke afwijking van hun bedrijfsgerichte waarden tegenover die van hun omgeving, (4) maatschappelijke verwachtingen over werk, (5) weinig vertrouwenspersonen voor de bespreking van serieuze problemen en (6) bedrijfsomstandigheden.
- Bijna 17 procent van de geënquêteerde zelfstandige ondernemers heeft het afgelopen jaar regelmatig of zo goed als altijd last gehad van eenzaamheid.
- Bijna een vierde van de zelfstandige ondernemers behaalt de hoogste score op emotionele eenzaamheid. Zelfstandige ondernemers lijden minder aan sociale eenzaamheid.

- De zelfstandige ondernemers die de voorbije maand regelmatig tot zo goed als altijd eenzaamheid voelden, verwijzen naar de volgende vier voornaamste oorzaken daarvan: hoge belastingdruk (door 56,9 procent van hen vernoemd), daling in verkoop of omzet (51,4 procent), liquiditeits- of cashproblemen (47,9 procent) en gebrek aan erkenning als ondernemer (41,7 procent).
- Uit de geschatte statistische modellen blijkt dat de hoge belastingdruk, cashproblemen en de gebrekkige erkenning als ondernemer significant bijdragen tot emotionele en totale eenzaamheid. De hoge belastingdruk heeft ook een significante impact op sociale eenzaamheid.
- Zowel de eenzaamheid het afgelopen jaar als de eenzaamheid de afgelopen maand wordt significant beïnvloed door de hoge belastingdruk, de cashproblemen en de gebrekkige erkenning als ondernemer.
- Bijna drie vierde van de ondernemers die zich de afgelopen maand regelmatig tot zo goed als altijd eenzaam hebben gevoeld, vreest een burn-out.



LITERATUURSTUDIE

Eerst staan we stil bij de vraag ‘Wat is eenzaamheid?’
Daarna worden de gevolgen en determinanten van
eenzaamheid besproken.

WAT IS EENZAAMHEID?

Na eenzaamheidsdefinities komt het meten van eenzaamheid aan bod.

Eenzaamheidsdefinities

Eenzaamheid wordt gedefinieerd als een onaangename emotionele toestand waarbij iemand zich vervreemd voelt van anderen en verstoken is van veilige en intieme relaties in zijn sociale omgeving.²⁷ De literatuur onderscheidt twee types van eenzaamheid: emotioneel en sociaal. Emotionele eenzaamheid vloeit voort uit het gebrek aan een nauwe, intieme band met iemand. Sociale eenzaamheid is het gevolg van een gebrekkig sociaal netwerk van vrienden die gemeenschappelijke interesses en activiteiten delen. Tekorten aan gehechtheid houden verband met emotionele eenzaamheid, terwijl een gebrek aan sociale integratie gelinkt is aan sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid leidt tot gevoelens van angst en isolement. Sociale eenzaamheid kenmerkt zich door gevoelens van verveling, doelloosheid en marginaliteit. Er bestaat een licht significant verband tussen emotionele en sociale eenzaamheid.²⁸ Denys voegt nog een derde eenzaamheidsvariant toe: existentiële eenzaamheid door een tekort aan bestaansgronding.²⁹

De literatuur besteedt ook aandacht aan de eenzaamheidservaring, die twee kenmerken heeft:³⁰

- Eenzaamheid is een onaangename ervaring, vergelijkbaar met negatieve gevoels toestanden zoals depressie of angst.
- Eenzaamheid weerspiegelt een subjectieve gewaarwording van iemands tekortkomingen in zijn netwerk van sociale relaties. Die tekortkomingen kunnen kwantitatief (bijvoorbeeld te weinig vrienden) of kwalitatief (gebrek aan intimiteit met anderen) zijn.

Eenzaamheid betekent dus niet ‘alleen zijn’, maar zich ‘alleen voelen’. Eenzaamheid is een gevoel, alleen zijn is een situatie.³¹ Ook de Franse filosoof Jean-Paul Sartre wees op eenzaamheid als een gevoel: *‘Als je je alleen voelt wanneer je alleen bent, dan ben je in slecht gezelschap.’*³²

Eenzaamheid verschilt dus van sociaal isolement. Iemand met veel sociale contacten kan toch gevoelens van eenzaamheid hebben. Eenzaamheid gaat dus niet noodzakelijkerwijs over te weinig sociale contacten, maar over de perceptie dat die relaties tekortschieten. Bij zelfstandige ondernemers, die doorgaans frequente contacten hebben met verschillende stakeholders, komt eenzaamheid meer voort uit een gebrek aan verbondenheid dan uit een tekort aan sociale contacten.³³

De literatuur wijst nog op andere vormen van eenzaamheid:³⁴

- Tijdelijke eenzaamheid: occasionele gevoelens van eenzaamheid.
- Situationele eenzaamheid: veroorzaakt door specifieke gebeurtenissen, zoals het verlies van een partner of de verhuis naar een nieuwe stad.
- Chronische eenzaamheid: spruit voort uit een gebrek aan bevredigende relaties gedurende langere tijd.

Hertz is van oordeel dat eenzaamheid meestal te eng wordt gedefinieerd, wat een bijkomende verklaring is voor de onderschatting ervan. Bij bredere eenzaamheidsdefinities wordt niet enkel gekeken naar relaties met vrienden, familie, collega's en burens. Er is dan ook oog voor relaties met werkgevers, politici en de overheid. Als men zich door die partijen niet gesteund en gewaardeerd voelt, dan kan er evenzeer sprake zijn van eenzaamheid. Volgens die bredere eenzaamheidsdefinitie voelt men zich buitengesloten door politici en politiek, afgesneden van zijn werk en werkplek en gewaard van maatschappelijke verworvenheden. Men voelt zich machteloos, onzichtbaar en monddood. Volgens Hertz komt dat gevoel van onzichtbaarheid voort uit het gevoel bij veel mensen dat beslissingen die ze niet goedgekeurd zouden hebben, in hun naam worden genomen door politieke leiders die doof zijn voor hun zorgen of noodkreten.³⁵ Eenzaamheid geeft bijgevolg blijk van een behoefte om gehoord, gezien en verzorgd te worden, om invloed te hebben en om eerlijk, vriendelijk en respectvol te worden behandeld. Ook de filosofe Hannah Arendt zinspeelt op eenzaamheid in bredere zin: gevoelens van marginalisering en machteloosheid, van isolement, van buitengesloten zijn, beroofd van status en steun.³⁶ Eenzaamheid is dus ook een gevoel van verlies van gemeenschappelijkheid, van economische zekerheid en van sociale status. Bovendien zijn eenzaamheid en machteloosheid emoties die elkaar versterken. In het vacuüm dat door machteloosheid wordt gecreëerd, gedijt eenzaamheid goed. Het is eenzaam en isolerend om te ervaren dat men geen invloed heeft op zijn lot.³⁷

In een onderzoek naar eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers verdient het aanbeveling om een bredere eenzaamheidsdefinitie te hanteren. De interne en externe omgeving heeft een grote invloed op hen.³⁸ In een Zweeds onderzoek werd vastgesteld dat de ondernemingsomgeving een voedingsbodem is voor stress bij ondernemers.³⁹ Dat geldt des te meer als die bedrijfsomgeving zich kenmerkt door hevige concurrentie, hoog dynamisme en aanzienlijke heterogeniteit. Felle concurrentie die het bedrijf bedreigt, kan stress bij de ondernemer teweegbrengen. Bij hoog dynamisme zijn de consumentenvoorkeuren en acties van de concurrenten onvoorspelbaar, wat meer ondernemersstress kan veroorzaken. In geval van aanzienlijke heterogeniteit zijn de klanten heel divers. Die grote verschillen tussen klanten kunnen stress in de


hand werken. Ook een gebrek aan sociale waardering voor ondernemers vermindert hun mentale gezondheid en welzijn.⁴⁰ Een studie bij meer dan 70.000 ondernemers en werknemers uit 43 landen heeft de impact aangetoond van de formele institutionele omgeving op de levensvoldoening. Ondernemers vertonen hogere niveaus van levensvoldoening dan werknemers, en dat is nog meer uitgesproken in institutionele omgevingen die ondernemersactiviteiten ondersteunen en die lagere bedrijfsbelastingen heffen.⁴¹

Marjan Slob bekijkt eenzaamheid eveneens door een filosofische bril. Zij omschrijft eenzaamheid als lijden aan een gebrek aan verbinding. Voor haar is dat gevoel van verlorenheid bij momenten onontkoombaar en hoort eenzaamheid bij de menselijke conditie. Ze voegt eraan toe dat eenzaamheid het besef is dat er versies of manifestaties van zichzelf zijn waar men niet aan toekomt, die men niet zal leren kennen.⁴²

Er kan zelfs sprake zijn van positieve eenzaamheid, geassocieerd met het zich vrijwillig terugtrekken uit sociale contacten. Dat kan het geval zijn wanneer iemand besluit om zich te wijden aan meditatie, reflectie en artistieke activiteiten.⁴³

Metten van eenzaamheid

Om eenzaamheid bij mensen te peilen, moet het kunnen worden gemeten. Eenzaamheid kan direct of indirect worden gemeten. Bij directe meting wordt gevraagd naar de subjectieve gevoelens van eenzaamheid, gewoonlijk gedurende een specifieke periode (bijvoorbeeld de voorbije week of de laatste twee weken). In de aangehaalde Europese Sociale Enquête wordt eenzaamheid direct gemeten aan de hand van de vraag 'Hoeveel van de tijd in de afgelopen week voelde je je eenzaam?', met scores van 1 = niet of bijna niet, 2 = soms, 3 = meestal en 4 = altijd of bijna altijd. Ook in een onderzoek in Frankrijk naar de psychologische kosten van het bezitten en leiden van een kmo werd eenzaamheid direct gemeten op basis van één item. Aan respondenten werd gevraagd hoe ze zich de voorbije maand voelden in hun rol van eigenaar-bedrijfsleider (op een vijfpuntenschaal met 1 = zeer verbonden tot en met 5 = zeer geïsoleerd).⁴⁴ Bij indirecte meting van eenzaamheid worden er indicatoren gebruikt die determinanten van eenzaamheid onderzoeken. Op die manier worden eenzaamheidsschalen bekomen. De meest bekende is wellicht de UCLA (University of California Los Angeles) Eenzaamheidsschaal, waarbij twintig uitspraken aan de respondenten worden voorgelegd. Voorbeelden van beweringen zijn: 'Er is niemand tot wie ik me kan wenden', 'Ik voel me uitgesloten.' Elke uitspraak wordt gescoord (1 = nooit, 2 = zelden, 3 = soms en 4 = vaak). De eenzaamheidsscore, een eendimensionale maatstaf, is de som van die twintig items.⁴⁵



Jenny De Jong Gierveld en Theo Van Tilburg hebben de UCLA Eenzaamheidsschaal op een betrouwbare en geldige manier herleid tot elf items.⁴⁶ De totale eenzaamheidsscore varieert bij hen van 0 (geen eenzaamheid) tot en met 11 (volledige eenzaamheid). Op basis van die elf onderdelen hebben De Jong Gierveld en Van Tilburg vervolgens twee subschalen afgeleid: een voor emotionele eenzaamheid en een voor sociale eenzaamheid. Zo hebben ze een multidimensionale maatstaf voor eenzaamheid ontwikkeld. Emotionele eenzaamheid wordt gemeten op basis van volgende drie uitspraken: (1) 'Ik ervaar een algemeen gevoel van leegheid', (2) 'Ik mis het om mensen om me heen te hebben' en (3) 'Ik voel me vaak afgewezen.' Sociale eenzaamheid wordt bepaald aan de hand van volgende drie beweringen (de antwoorden worden voor de eenzaamheidsscore omgekeerd): (1) 'Er zijn veel mensen op wie ik kan vertrouwen wanneer ik problemen heb', (2) 'Er zijn veel mensen die ik volledig kan vertrouwen' en (3) 'Er zijn genoeg mensen waar ik me dicht bij voel.'

Onderzoekers van Duke University en van University of Chicago hebben de twintig items van de UCLA Eenzaamheidsschaal gereduceerd tot drie onderdelen voor een betrouwbare en geldige eenzaamheidsschaal: (1) 'Hoe vaak voel je dat je gezelschap mist?', (2) 'Hoe vaak voel je je uitgesloten?' en (3) 'Hoe vaak voel je je geïsoleerd van anderen?'⁴⁷ Elk van die drie items krijgt een score van 1 (bijna nooit), 2 (soms) of 3 (vaak). De totale eenzaamheidsscore is de som van de score van de drie items.

De filosofe Slob plaatst enkele kritische kanttekeningen bij het meten van eenzaamheid. Volgens haar is eenzaamheid ten prooi gevallen aan de "wetenschappelijke drang" tot berekenen en vergelijken: 'Hoe die eenzaamheid zich voordoet, of wat die eenzaamheid betekent voor de persoon in kwestie, daar kom je niet bij in de buurt.'⁴⁸


GEVOLGEN VAN EENZAAMHEID

Eenzaamheid uit zich in geestelijke en lichamelijke verschijnselen, maar heeft ook economische en politieke gevolgen.

Aantasting van geestelijke en lichamelijke gezondheid

Eenzaamheid veroorzaakt een gezondheids crisis.⁴⁹ Zo ondermijnt eenzaamheid de geestelijke gezondheid. Er bestaat een wederzijds verband tussen psychische aandoeningen, zoals angst en depressie, en eenzaamheid. Mensen met een depressie hebben ruim tienmaal meer kans op eenzaamheid dan niet-depressieve mensen. Door hun depressie leggen zij moeilijker contacten. Eenzaamheid kan op haar beurt depressieve neigingen versterken. Eenzame mensen slapen bijvoorbeeld minder en slaapgebrek kan depressieve symptomen veroorzaken. Piekeren komt soms voor bij wie zich eenzaam voelt.⁵⁰ Eenzaamheid kan zelfs leiden tot zelfmoord. Eenzamen voelen zich meer bedreigd door onverwachte levenssituaties. Uit een meta-analyse van 148 studies blijkt dat mensen met sterkere sociale relaties 50 procent meer overlevingskans hebben dan diegenen met zwakkere sociale relaties, ongeacht de leeftijd, het geslacht, de onderliggende gezondheid, ...⁵¹ Mensen vertonen evenzeer aanzienlijke cognitieve achteruitgang nadat hun was verteld dat ze waarschijnlijk alleen zouden eindigen in het leven.⁵² Het vooruitzicht van eenzaamheid vermindert hun capaciteit voor intellectueel denken. Vooral redeneren en denken worden getroffen.

Uit onderzoek bij zelfstandige ondernemers in Frankrijk blijkt dat eenzaamheid leidt tot burn-out.⁵³ Stressfactoren die verband houden met kmo-management (humanresourcesmanagement, verkoop, financiën, aankoop en administratie) hebben een positief effect op eenzaamheid en burn-out. Kmo'ers die minder proactief, minder innovatief en minder risicobereid zijn – indicatoren voor ondernemersgerichtheid – reageren negatiever op eenzaamheid en lopen meer risico op burn-out. De onderzoekers geven als verklaring dat die lagere ondernemersgerichtheid een conservatieve managementstijl weerspiegelt die tot uiting komt in een centralisatie van macht en in ondernemerschapsinspanningen die vooral door het hoger management worden geleverd. Er werd ook waargenomen dat jongere ondernemers meer ontvankelijk zijn voor burn-out. Een enquête bij zelfstandige ondernemers in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest leert verder dat ondernemers met 1 tot en met 4 werknemers meer stress door eenzaamheid ervaren dan ondernemers zonder personeel en ondernemers met minstens 5 werknemers.⁵⁴ Bij winkeliers in Brussel-hoofdstad kenden diegenen zonder personeel meer stress door eenzaamheid.



Eenzaamheid maakt ook lichamelijk ziek.⁵⁵ Het is slechter voor de gezondheid dan niet-sporten, even schadelijk als alcoholisme en tweemaal nadeliger dan obesitas. Eenzaamheid staat gelijk aan het roken van 15 sigaretten per dag. Eenzame mensen zijn trouwens meer geneigd om te roken en stil te zitten. Eenzaamheid veruitwendigt zich in ernstige fysieke verschijnselen:

- Hogere bloeddruk, cholesterol en cortisolwaarden.
- Grotere kans op ernstige ziekten en aandoeningen, zoals hartklachten, beroerte, chronische ontstekingen en dementie, en op vroegtijdig overlijden.
- Grotere risicofactor voor overlijden dan fysieke inactiviteit en obesitas.
- Lagere resistentie tegen bacteriën, infecties, virussen en kankercellen.

De schadelijke gevolgen voor de gezondheid zijn groter naarmate de eenzaamheid langer duurt. Toch kunnen ook relatief korte periodes van eenzaamheid de gezondheid aantasten.

Door die gezondheidsperikelen hypothekeert eenzaamheid de creativiteit, de productiviteit, het nemen van beslissingen, het innovatievermogen en het laterale denken, allemaal belangrijke ondernemerseigenschappen.⁵⁶ Vooral in kmo's kan de wankelende gezondheid van de ondernemer de hele organisatie in gevaar brengen.⁵⁷ Doordat eenzaamheid gepaard gaat met stress, kunnen gestreste en eenzame ondernemers verwickeld raken in discussies en conflicten met collega's en werknemers. De gezondheid van de ondernemer mag worden beschouwd als een strategisch immaterieel actief in kmo's.⁵⁸

Eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers kan ook het gezin zuur opbreken. Echtscheiding komt voor, omdat de ondernemer en zijn/haar partner van elkaar vreemd zijn geraakt. De partner kan niet altijd empathie opbrengen voor de bedrijfs- en ondernemersproblemen. Die kunnen voor hem/haar ondraaglijk worden.⁵⁹

Economische en politieke gevolgen

Voor Hertz is eenzaamheid niet alleen een gezondheids crisis, maar ook een economische en politieke crisis.⁶⁰ Het heeft economische repercussies, omdat werkgevers jaarlijks grote verliezen lijden door ziekteverzuim gerelateerd aan eenzaamheid (bijvoorbeeld 800 miljoen £ bij Britse werkgevers). Die verliezen zijn nog groter als rekening wordt gehouden met productiviteitsdalingen.

De politieke crisis vertaalt zich in de verdeeldheid en in het extremisme in de wereld. Hertz stelt resoluut dat eenzaamheid en rechts-populisme hand in hand gaan. Arendt stelde vast dat totalitaire bewegingen massaorganisaties zijn van geatomiseerde, geïsoleerde individuen.⁶¹ Volgens haar is het hoofdkenmerk van de massamens niet zijn brutaliteit of achterlijkheid, maar zijn isolement en het gebrek aan normale sociale relaties.⁶² De volledig geïsoleerde mens, die geen sociale banden heeft met familie, vrienden, kameraden of zelfs maar kennissen, ontleent zijn gevoel van een plaats in de wereld aan het feit dat hij tot een beweging behoort of lid is van de partij.⁶³

DETERMINANTEN VAN EENZAAMHEID

Eerst worden de oorzaken van de eenzaamheids crisis belicht die algemeen en niet specifiek voor zelfstandige ondernemers zijn. Zij zijn evenwel ook op hen van toepassing. Na die algemene oorzaken komen de determinanten aan bod die specifiek voor zelfstandige ondernemers gelden.

Algemene oorzaken van eenzaamheid

Een eerste algemene oorzaak van eenzaamheid situeert zich in de economische wetenschap, die beleidsmakers beïnvloedt. Economen hebben te lang verondersteld en gepromoot dat een individu zich gedraagt als de rationele economische man, de homo economicus. Uit puur eigenbelang wil die zijn nut maximaliseren.⁶⁴

Een tweede algemene oorzaak van eenzaamheid houdt verband met onze werkethiek en de blik van de maatschappij daarop. Er worden soms extreme werkweken geklopt, die geen arbeidsvreugde geven. Die lange dagen putten niet alleen uit, maar maken ook eenzaam.⁶⁵ We nemen bijna nooit rust op eigen initiatief, laat staan preventief. Freelancejournalist Thomas Detombe verduidelijkt: ‘Overal zie je mensen die nog liever doodvallen dan toe te geven dat ze niet meer kunnen. Die strengheid hangt samen met het idee dat zelf grenzen stellen een vorm van falen is. Het zou betekenen dat je niet meer kunt, zwak bent, misschien zelfs niet geschikt voor de job.’⁶⁶ De maatschappij aanziet werkuitval en uitputting niet als een gevolg van een bepaald systeem, maar als een falen van het minder draagkrachtige type.

Technologie is een derde oorzaak, die de tweede oorzaak bestendigt en versterkt. Door de smartphone en aanverwante toestellen heerst er een “altijd-aan-werkcultuur”. Velen kunnen tijdens het weekend, ’s avonds en op vakantie moeilijk ontsnappen aan het werk. Technologie maakt ook mogelijk dat we thuis kunnen werken en ons daar kunnen vermaken. Dat is comfortabel, maar kan eenzaamheid veroorzaken.⁶⁷

De tussenpersoonseconomie wordt als een vierde algemene oorzaak van eenzaamheid beschouwd, waar de tussenpersonen of *middlemen* verbinden (bijvoorbeeld retailers en banken). De *middleman economy* kenmerkt zich door lange en complexe toevouketens en zeer grote, machtige tussenpersonen. Dat resulteert in meer grenzen, meer scheiding en beduidend meer isolement. Eenzaamheid is gegroeid in het spoor van de tussenpersoonseconomie.⁶⁸


Een vijfde algemene oorzaak van eenzaamheid is de veranderende sociale context. ‘Het moderne leven in geïndustrialiseerde landen knaagt aan de kwaliteit van sociale relaties doordat mensen niet langer in de nabijheid van hun uitgebreide familie leven.’⁶⁹

Specifieke oorzaken van eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers

Een eerste specifieke oorzaak van eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers heeft te maken met de eigenheid van zelfstandig ondernemerschap en van kmo's. Eigenaarschap en leiding van een kmo zitten meestal geconcentreerd bij één persoon, de ondernemer, die een brede waaier van rollen en functies opneemt. Dringende vragen, bijvoorbeeld van klanten, komen vaak bij hem terecht. Die veelheid aan rollen en vragen kan bij de ondernemer uitmonden in rolverbelasting (*role overload*). Er wordt beslag gelegd op zijn tijd, waardoor hij geïsoleerd geraakt. Er rest immers weinig tijd voor sociale activiteiten, ontspanning, familieënies, schoolfeesten en voortgezette vorming.⁷⁰ Ondernemers voelen zich ook vaak alleen als ze beslissen om een werknemer te ontslaan en die beslissing aan de betrokkene moeten medelen. Die ontslagbeslissing komt volledig op hun schouders terecht. Vanwege de zeer korte afstand tussen de kmo'er en de werknemers is een beslissing tot ontslag traumatischer in kmo's dan in grote ondernemingen. In grote organisaties is diegene die het ontslag meedeelt vaak niet alleen op het tijdstip van de mededeling en is hij gedekt door de collectieve aard van de ontslagbeslissing (genomen door de raad van bestuur of het managementteam).⁷¹

Zoals het woord "zelfstandig" aangeeft, kiezen mensen voor het zelfstandig ondernemerschap omdat ze vrij, autonoom, hun eigen baas willen zijn. Ze willen niet afhankelijk zijn van anderen. Daardoor knippen ze soms de persoonlijke banden door die hun eenzaamheid nochtans kunnen verlichten. In die onafhankelijkheidsdrang schuilt er een enorme paradox. Ondernemers willen zelfstandig (*indépendant*) zijn, maar ze zijn net *multi-dépendant*. Ze zijn van heel partijen (werknemers, klanten, leveranciers enzovoort) afhankelijk. Ondernemers worden tevens geconfronteerd met de grillen van de markt (*vagaries of the market*). Interacties en conflicten met verschillende stakeholders kunnen negatieve emoties stimuleren.⁷² Een vaak gehoorde klacht van ondernemers is hun frustratie en ontgoocheling over die relaties, wat opnieuw hun eenzaamheid aanwakkert.⁷³ De prijs die ondernemers voor hun vrijheid en zelfstandigheid betalen, is eenzaamheid. Dat blijkt ook uit het doctoraatsonderzoek van Jessie Gevaert naar de jobkwaliteit en het welzijn van zelfstandigen.⁷⁴ Zij vond dat de grootste kloof tussen de verwachtingen van nieuwe zelfstandigen zonder personeel qua onafhankelijkheid en hun ervaringen betrekking had op het onvoorziene gevolg van eenzaamheid en sociaal isolement. Hun leven als zelfstandige kan zeer eenzaam zijn, meer dan dat ze hadden verwacht.

Passie of gedrevenheid, een ander kenmerk van zelfstandige ondernemers, kan eveneens de sociale eenzaamheid beïnvloeden. Er bestaan twee soorten passie: harmonieuze en obsessieve. Ondernemers met harmonieuze passie hebben controle over hun



werk, en trekken grenzen tussen werk en andere domeinen van hun leven. Ondernemers met obsessieve passie hebben daarentegen een oncontroleerbare impuls om zich aan het werk over te leveren, wat leidt tot minder tijd voor vrienden, familie en sociale activiteiten, tot meer conflicten in interpersoonlijke relaties en tot een ongezond evenwicht werk-privé. Secil Bayraktar en Alfredo Jiménez stelden bij ondernemers in Turkije een positief verband vast tussen obsessieve passie en sociale eenzaamheid.⁷⁵ De onderzoekers aanzien de obsessieve ondernemerspassie als een mogelijke duistere kant van ondernemerschap, omdat ondernemers zich niet bewust zijn van de nadelen van die passie.

Een tweede specifieke determinant van eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers slaat op hun verantwoordelijkheid voor anderen. De financiële zekerheid van hun werknemers, van de families van hun medewerkers en van hun eigen familie wordt bepaald door hun bekwaamheid om de juiste beslissingen te nemen. Een dergelijke zware verantwoordelijkheid kan de stress en eenzaamheid vergroten.⁷⁶ Onzekerheid blijkt een belangrijke ziekmakende factor te zijn, die ondernemers meer parten speelt dan werknemers.⁷⁷

Ten derde kan de eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers verhevigen wanneer hun bedrijfsgerichte waarden sterk afwijken van die van hun naaste omgeving (levenspartner, kinderen en vrienden). Ze zijn geneigd om elke onderbreking van het werk op te vatten als verloren business. Kmo'ers hebben grote moeite om psychologisch en fysiek afstand te nemen van hun bedrijf. Zij drijven hun zaak, maar hun zaak drijft ook hen.⁷⁸ De werk-familieconflicten zijn bij ondernemers groter dan bij andere beroepscategorieën. Zij beleven interrol-afstand, omdat hun ondernemersrol conflicteert met hun familierol.⁷⁹ Dat werk-familieconflict beïnvloedt de mentale gezondheid en het welzijn van ondernemers in negatieve zin.⁸⁰ Onderzoek in Australië en de Verenigde Staten heeft aangetoond dat werk-familieconflicten een sterker effect hebben op emotionele uitputting bij vrouwelijke kmo'ers dan bij mannelijke kmo'ers.⁸¹ Die emotionele uitputting kan de stopzetting van de onderneming veroorzaken.

Werkdruk is de meest voorkomende stressor bij zelfstandige ondernemers.⁸² Werkdruk houdt in dat er te veel zaken moeten worden gedaan in een te korte tijdspanne en dat de kwaliteit van het werk lijdt onder de werkhoeveelheid. Het wijst op een onevenwicht tussen de noodzakelijke tijd en de beschikbare tijd voor de realisatie van professionele taken. Uit de werkbaarheidsmeting van 2019 van de Stichting Innovatie & Arbeid en de SERV blijkt dat 46 procent van de zelfstandige ondernemers in Vlaanderen hoge werkdruk ervaart, tegenover 38 procent van de werknemers.⁸³ Bij de zelfstandigen zonder personeel is het aandeel van diegenen met hoge werkdruk het laagst (39 procent); dat aandeel stijgt met de bedrijfsgrootte (63 procent bij de zelfstandigen

met minstens 5 werknemers). Zelfstandige ondernemers met hoge werkdruk rapporteren meer werk-privéconflict en meer werkstress. Het risico op burn-outsymptomen ligt bij hen ook beduidend hoger. Ongeveer 63 procent van de zelfstandige ondernemers geeft nog aan vaak of altijd te veel werk te hebben, tegenover 54 procent van de werknemers. Bijna 61 procent van de zelfstandige ondernemers antwoordt dat ze altijd of vaak onder tijdsdruk werken, tegenover 47 procent van de werknemers. Werkoverbelasting gedijt ook wanneer de omgeving vragen oplegt die de persoonlijke capaciteiten overtreffen. Een doctoraatsonderzoek in Frankrijk leert dat de psychologische en emotionele eisen aan ondernemers – direct en indirect via een burn-out – het werk-familieconflict aanjagen en hun beroepsvoldoening en ondernemersgerichtheid ondergraven.⁸⁴ Aangezien de ondernemers door die eisen en vragen worden ingepalmd, deemsteren hun relaties die vroeger hecht en ondersteunend waren weg. Nochtans is die familiale en vriendschappelijke sociale steun belangrijk om de verwachtingen het hoofd te bieden en om het reservoir van hulpbronnen te vullen. Het verlies van die bronnen veroorzaakt eenzaamheid en toekomstige verliezen.⁸⁵ Er ontstaat een spiraal van verliezen van hulpbronnen, waardoor de eenzaamheid zichzelf voedt.

Een vierde oorzaak van stress bij zelfstandige ondernemers ligt in het verlengde van de aangehaalde maatschappelijke verwachtingen over werk. Zeker ondernemers moeten zich sterk en veerkrachtig tonen.⁸⁶ Zij moeten te allen tijde een rots in de branding zijn voor hun stakeholders (werknemers, klanten, leveranciers...). Daarom gaan ze soms bedrijfsproblemen afzwakken of verbergen. Die houding van vermeende sterkte kan de eenzaamheid intenser maken.⁸⁷

Zoals reeds aangestipt, hebben de ondernemers weinig vertrouwenspersonen met wie ze serieuze problemen kunnen bespreken (vijfde specifieke oorzaak van eenzaamheid). Het kan *lonely at the top* zijn (rolisolement). Ondernemers vinden het moeilijk en ongepast om kritische bedrijfsbeslissingen, zoals de langetermijnstrategie, met medewerkers te bespreken.⁸⁸ Vergeleken met niet-eigenaars hebben zelfstandige ondernemers minder sociale steun van werkgerelateerde bronnen die de stressors verkleinen.⁸⁹

Ten slotte kunnen bedrijfsomstandigheden zorgen voor negatieve affectieve ervaringen.⁹⁰ Marktveranderingen, zoals een economische recessie en markthervormingen, zijn een voorbeeld van een dergelijke bedrijfsomstandigheid. Povere financiële bedrijfsprestaties vallen ook onder deze oorzaak. Thomas Lechat en Olivier Torrès hebben 30 bedrijfsgebaseerde stressoren van kmo'ers in Frankrijk in kaart gebracht. De meest intense daarvan zijn financiële stressoren, zoals faillissement, cashproblemen, commerciële terugval en zwakke jaarresultaten.⁹¹ Alle studies die financiële bedrijfsproblemen onderzochten, vonden dat die de mentale gezondheid en het welzijn van ondernemers aantasten.⁹²

METHODOLOGIE

In opdracht van Liantis enquêteerde iVOX tussen 30 maart 2023 en 12 april 2023 zelfstandige ondernemers. Een representatief staal van 1.061 ondernemers beantwoordde de enquête. Liantis bevraagt sinds 2019, naar aanleiding van het project “De Veerkrachtige Zelfstandige” rond preventie van stress en burn-out bij zelfstandigen (met steun van de FOD Sociale Zekerheid), op geregelde basis zijn leden over meerdere actuele thema’s. Symptomen die kunnen wijzen op een potentieel risico op burn-out worden telkens uitdrukkelijk bevraagd.

In de vragenlijst werd eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers direct en indirect gepeild. De directe bevraging gebeurde aan de hand van de vragen ‘Hoe vaak voelde je je de afgelopen maand eenzaam’ en ‘In welke mate heb je het afgelopen jaar last gehad van eenzaamheid.’ Voor het indirecte peilen werden de drie uitspraken voor emotionele eenzaamheid en voor sociale eenzaamheid, uit de studie van De Jong Gierveld en Van Tilburg, voorgelegd (zie de sectie over “Meten van eenzaamheid”). De ondernemers beantwoordden ook de gebeurtenissen die eenzaamheid kunnen veroorzaken (afgeleid uit de literatuurstudie).

BEDRIJFSGEBONDEN KENMERKEN RESPONDENTEN

Tabel 1 toont een aantal bedrijfsgebonden kenmerken van de respondenten. Het merendeel (93,2 procent) heeft een zeer klein bedrijf (van 0 tot en met 10 werknemers). Bijna 6 procent bezit een klein bedrijf (van 11 tot en met 50 werknemers). Bijna 85 procent heeft zijn bedrijf in Vlaanderen, tegenover 11,3 procent in Wallonië en 3,9 procent in Brussel. Het gros van de geënquêteerde bedrijven is actief in de dienstensector (60,3 procent).

Tabel 1: Bedrijfsgebonden kenmerken van de respondenten (n = 1.061, in procent)

Bedrijfsgrootte		Regio		Sector	
Zeer klein	93,2	Vlaanderen	84,8	Landbouw, bouw en industrie	23,3
Klein	5,7	Wallonië	11,3	Handel	16,4
Middelgroot	1,0	Brussel	3,9	Diensten	60,3

ONDERNEMERSGEBONDEN KENMERKEN RESPONDENTEN

Tabel 2 geeft een aantal ondernemersgebonden kenmerken van de respondenten. Het merendeel van de bevraagde ondernemers situeert zich in de leeftijdscategorie “41-60 jaar”. Bijna 64 procent van de respondenten is mannelijk en 87 procent is Nederlandstalig. Bijna 40 procent is 6-20 jaar actief als ondernemer en 36,4 procent meer dan 20 jaar.

Tabel 2: Ondernemersgebonden kenmerken van de respondenten (in procent)

Leeftijd (n = 1.061)		Geslacht (n = 1.060)		Taal (n = 1.061)		Jaren actief (n = 1.061)	
18-30 jaar	4,7	Mannelijk	63,7	Nederlandstalig	86,5	Max. 2 jaar	11,1
31-40 jaar	16,3	Vrouwelijk	36,3	Franstalig	13,5	3-5 jaar	12,6
41-60 jaar	60,1					6-20 jaar	39,9
+ 60 jaar	18,9					+20 jaar	36,4



EMPIRISCHE RESULTATEN

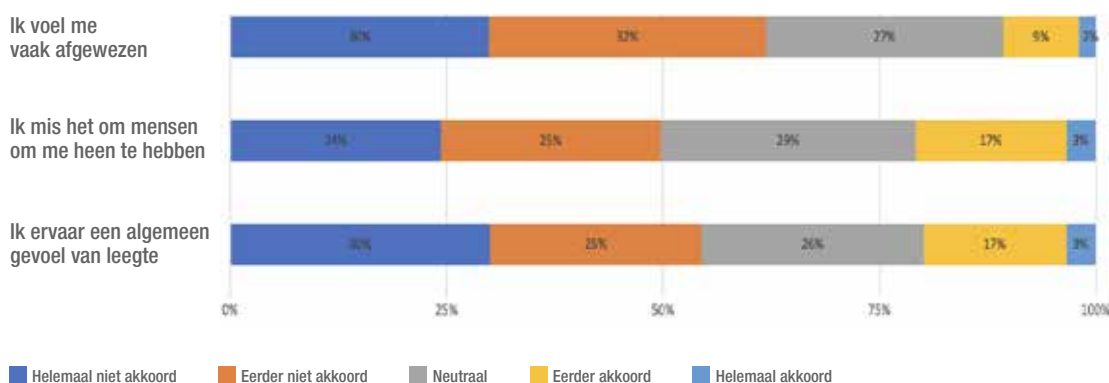
We onderzoeken eerst hoeveel zelfstandige ondernemers eenzaamheid ervaren. Vervolgens komen de determinanten van eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers aan bod. We reiken verklarende modellen voor hun eenzaamheid aan. Tot slot staan we stil bij een belangrijk gevolg van eenzaamheid.

AANTAL EENZAME ZELFSTANDIGE ONDERNEMERS

Bijna 17 procent van de bevroagde zelfstandige ondernemers heeft het afgelopen jaar regelmatig of zo goed als altijd last gehad van eenzaamheid (n = 1.061). Dat komt precies overeen met het percentage eenzame Belgen in het geciteerde Europese onderzoek. Ongeveer 63 procent van de geënquêteerde zelfstandige ondernemers voelde zich de afgelopen maand weleens eenzaam (n = 1.061).

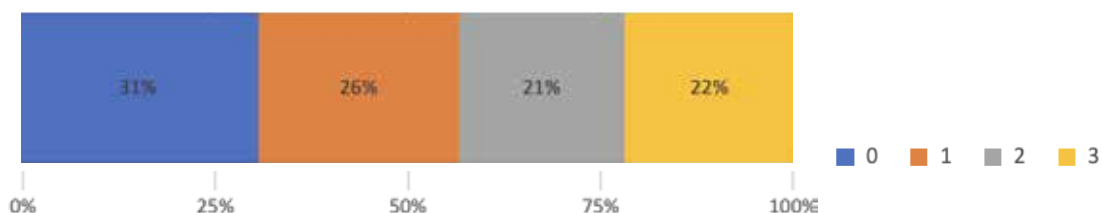
Figuur 1 toont de resultaten van de drie uitspraken die slaan op emotionele eenzaamheid. Een op de vijf zelfstandige ondernemers ervaart een algemeen gevoel van leegte (gaat eerder akkoord of helemaal akkoord met die bewering). Ook een vijfde van de zelfstandige ondernemers mist het om mensen om zich heen te hebben.

Figuur 1: Uitspraken betreffende emotionele eenzaamheid (n = 1.061)



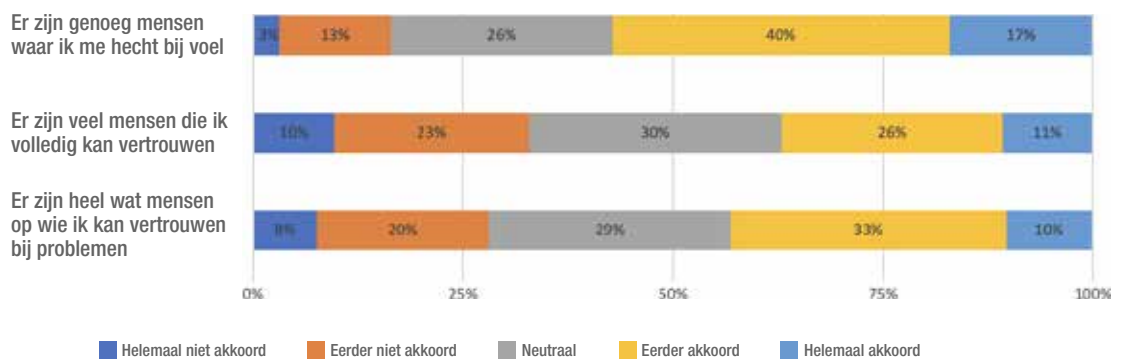
Als de antwoorden ‘neutraal, eerder akkoord en helemaal akkoord’ op de drie uitspraken betreffende emotionele eenzaamheid telkens op 1 worden gezet, dan wordt de score voor emotionele eenzaamheid bekomen (de antwoorden ‘eerder niet akkoord’ en ‘helemaal niet akkoord’ worden op 0 geplaatst). De maximale score voor emotionele eenzaamheid bedraagt dus 3. De bevroagde zelfstandige ondernemers scoren gemiddeld 1,34 op 3 voor emotionele eenzaamheid. Ruim een vijfde behaalt evenwel de hoogste score voor emotionele eenzaamheid (zie Figuur 2).

Figuur 2: Scores voor emotionele eenzaamheid (n = 1.061)



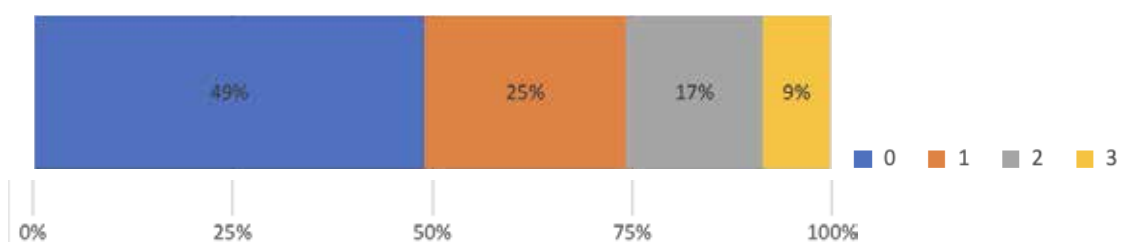
Uit Figuur 3 kan worden afgeleid dat zelfstandige ondernemers ook hinder ondervinden van sociale eenzaamheid. Een derde gaat helemaal niet akkoord of eerder niet akkoord met de uitspraak 'Er zijn veel mensen die ik volledig kan vertrouwen.' Bijna 30 procent gaat helemaal niet akkoord of eerder niet akkoord met de bewering 'Er zijn heel wat mensen op wie ik kan vertrouwen als ik problemen heb.' Ook in de literatuur wordt aangehaald dat het merendeel van de ondernemers geen vertrouwenspersoon heeft met wie ze hun grote zorgen en serieuze problemen kunnen delen.

Figuur 3: Uitspraken betreffende sociale eenzaamheid (n = 1.061)



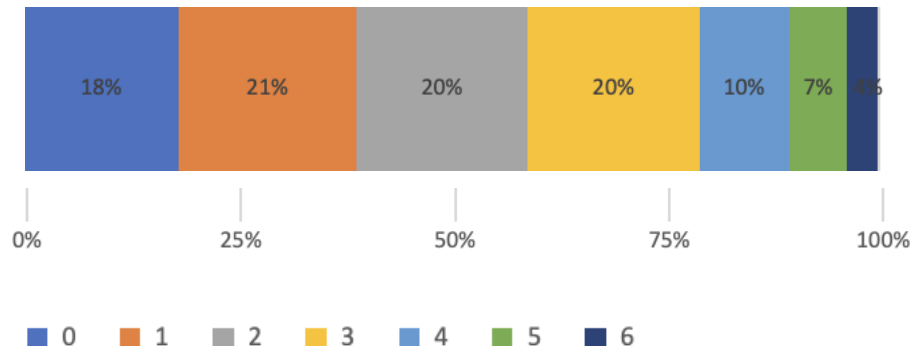
Om sociale eenzaamheid te scoren, krijgen de antwoorden 'neutraal, eerder niet akkoord en helemaal niet akkoord' op de drie beweringen betreffende sociale eenzaamheid telkens de score 1 (de antwoorden 'eerder akkoord' en 'helemaal akkoord' worden op 0 geplaatst). De maximale score voor sociale eenzaamheid is bijgevolg gelijk aan 3. De gemiddelde score voor sociale eenzaamheid bedraagt voor de geënquêteerde zelfstandige ondernemers 0,85 op 3. Ze scoren dus lager voor sociale eenzaamheid dan voor emotionele eenzaamheid. Dat blijkt ook uit Figuur 4: 8,6 procent van de zelfstandige ondernemers heeft de hoogste score voor sociale eenzaamheid. Zoals in de literatuur, vonden we een lage correlatie tussen emotionele en sociale eenzaamheid (correlatiecoëfficiënt van 0,21).

Figuur 4: Scores voor sociale eenzaamheid (n = 1.061)



De som van de scores voor emotionele en sociale eenzaamheid geeft de totale eenzaamheidsscore (met 6 als maximumscore). De bestudeerde zelfstandige ondernemers scoren gemiddeld 2,19 op 6 voor totale eenzaamheid. Bijna 4 procent heeft de hoogste score voor totale eenzaamheid (zie Figuur 5).

Figuur 5: Scores voor totale eenzaamheid (n = 1.061)



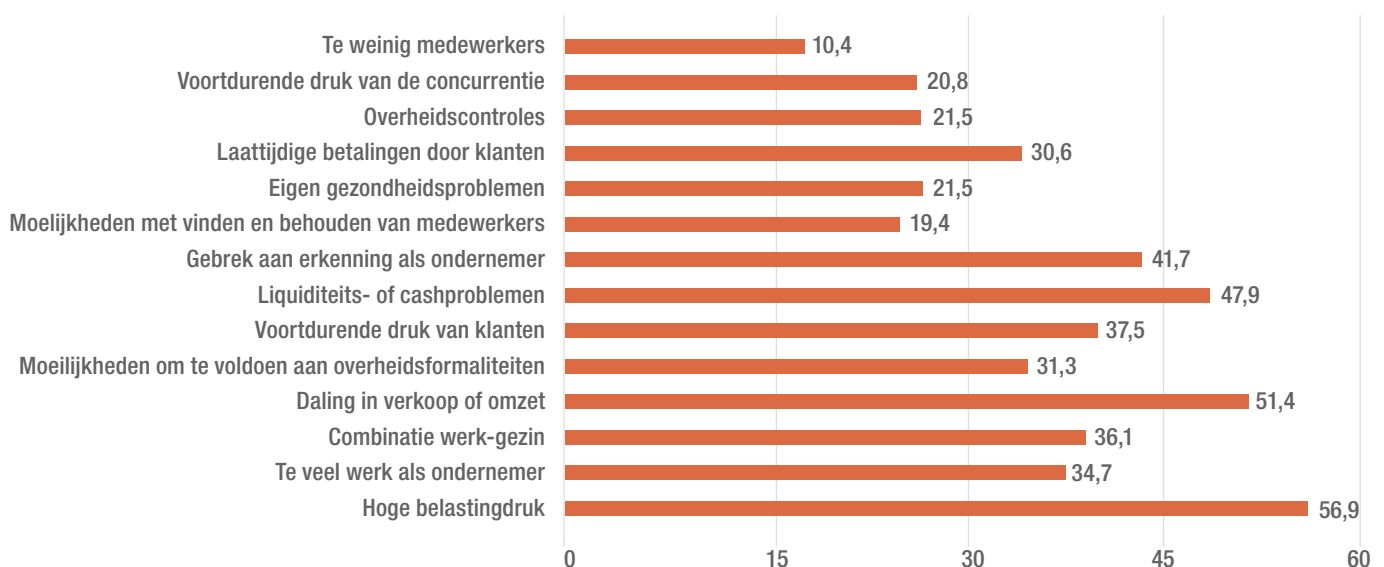
DETERMINANTEN VAN EENZAAMHEID BIJ ZELFSTANDIGE ONDERNEMERS

We belichten achtereenvolgens de gebeurtenissen die hebben geleid tot eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers en de verklarende modellen voor hun eenzaamheid.

Gebeurtenissen die hebben geleid tot eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers

Figuur 6 geeft weer in welke mate de vermelde gebeurtenissen hebben geleid tot eenzaamheid de voorbije maand. De zelfstandige ondernemers die regelmatig tot zo goed als altijd eenzaamheid voelden, verwijzen naar de volgende vier voornaamste oorzaken daarvan: hoge belastingdruk (door 56,9 procent van hen vernoemd), daling in verkoop of omzet (51,4 procent), liquiditeits- of cashproblemen (47,9 procent) en gebrek aan erkenning als ondernemer (41,7 procent). Die determinanten onderstrepen het belang van een bredere eenzaamheidsdefinitie, waarvoor Arendt en Hertz een lans breken. De hoge belastingdruk en het gebrek aan erkenning als ondernemer illustreren de invloed van de institutionele omgeving op de eenzaamheid van zelfstandige ondernemers en bevestigen bestaande studies. Onderzoek heeft aangetoond dat ondernemers meer levensvoldoening vertonen in institutionele omgevingen met lagere bedrijfsbelastingen en dat een gebrek aan sociale erkenning hun mentale gezondheid en welzijn aantast. De cashproblemen en dalende verkoop zijn financiële stressoren van eenzaamheid, die ook in de literatuur worden aangehaald.

Figuur 6: Gebeurtenissen die hebben geleid tot eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers die zich de voorbije maand regelmatig tot zo goed als altijd eenzaam hebben gevoeld (n = 144, in procent)



Verklarende modellen voor emotionele, sociale en totale eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers

Tabel 3 toont de resultaten van regressieanalyses voor emotionele, sociale en totale eenzaamheid. De hoge belastingdruk, cashproblemen en de gebrekkige erkenning als ondernemer dragen significant bij tot emotionele en totale eenzaamheid. De hoge belastingdruk heeft ook een significante impact op de sociale eenzaamheid.

Tabel 3: Schattingen voor emotionele, sociale en totale eenzaamheid

Variabelen	Emotioneel	Sociaal	Totaal
Constante	1,90***	1,23***	3,12***
1-5 werknemers	-0,30***	0,10	-0,21
6-10 werknemers	-0,41**	-0,11	-0,52*
11-20 werknemers	-0,28	0,01	-0,27
21-50 werknemers	-0,53*	-0,17	-0,71*
51-100 werknemers	-0,85	0,10	-0,75
Meer dan 100 werknemers	-0,26	0,04	-0,22
26-30 jaar oud	0,20	-0,17	0,03
31-40 jaar oud	0,30	-0,11	0,19
41-50 jaar oud	0,14	-0,14	0,00
51-60 jaar oud	0,20	-0,09	0,10
Meer dan 60 jaar oud	0,05	-0,26	-0,21
Vrouw	0,06	0,05	0,11
Non-binair	-0,88	2,10*	1,22
3-5 jaar actief	-0,02	-0,18	-0,19
6-20 jaar actief	0,12	-0,07	0,06
Meer dan 20 jaar actief	0,14	0,01	0,15
Geen hoge belastingdruk	-0,22**	-0,14*	-0,36***
Geen cashproblemen	-0,29***	-0,05	-0,34**
Geen gebrekkige erkenning	-0,50***	-0,12	-0,62***
P-value model	p < 0,001	p = 0,07	p < 0,001

Aantal observaties: 1.038 - * p < 0,05; ** p < 0,01 ; *** p < 0,001

Verklarende modellen voor ‘eenzaamheid het voorbije jaar’ en ‘eenzaamheid de afgelopen maand’

Tabel 4 geeft de schattingen van de logit-modellen voor ‘eenzaamheid het voorbije jaar’ en ‘eenzaamheid de afgelopen maand’. Er worden logit-modellen geschat, omdat de afhankelijke variabelen binair zijn (wel eenzaamheid het afgelopen jaar; wel eenzaamheid de afgelopen maand en geen eenzaamheid de afgelopen maand). De antwoordcategorieën ‘af en toe’, ‘regelmatig’ en ‘zo goed als altijd’ werden als aanwezigheid van eenzaamheid beschouwd. De antwoordcategorieën ‘nooit’ en ‘zelden’ stonden voor geen eenzaamheid.

Zowel de eenzaamheid het afgelopen jaar als de eenzaamheid de afgelopen maand wordt significant beïnvloed door de hoge belastingdruk, de cashproblemen en de gebrekkige erkenning als ondernemer. Uit de *odds*-ratio's kan worden afgeleid dat ondernemers die de hoge belastingdruk aankruisen 1,5 keer meer kans op eenzaamheid hebben dan diegenen die dat niet aanstippen. De ondernemers met cashproblemen hebben 1,7 keer meer kans op eenzaamheid dan diegenen zonder cashproblemen. De ondernemers die een gebrek aan erkenning ervaren, hebben 2 keer meer kans op eenzaamheid dan diegenen die een dergelijk gebrek niet ondervinden.

Tabel 4: Schattingen voor ‘eenzaamheid het voorbije jaar’ en ‘eenzaamheid de afgelopen maand’

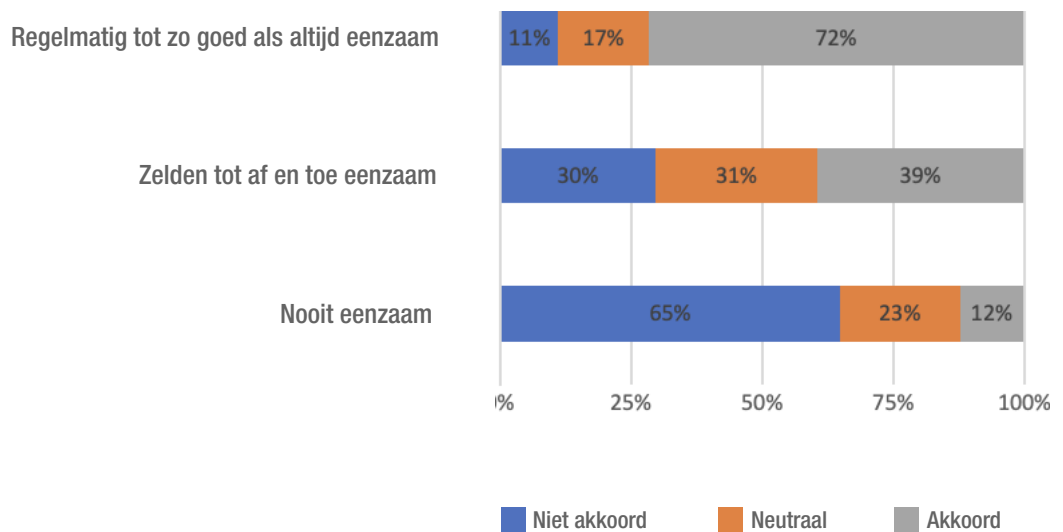
Variabelen	Afgelopen jaar		Afgelopen maand	
	Coëfficiënt	Odds-ratio	Coëfficiënt	Odds-ratio
Constante	-1,06	0,35	-0,73	0,48
Minder dan 11 werknemers	0,21	1,24	-0,13	0,88
11-50 werknemers	-0,12	0,89	-0,62	0,54
Hoge belastingdruk	0,43**	1,54	0,43**	1,54
Cashproblemen	0,55***	1,73	0,57***	1,77
Gebrek aan erkenning	0,88***	2,40	0,81***	2,25
Man	-0,32*	0,73	-0,19	0,83
3-5 jaar actief	-0,01	0,99	-0,16	0,86
6 - 20 jaar actief	-0,08	0,92	0,03	1,03
Meer dan 20 jaar actief	-0,19	0,83	-0,13	0,88
26 tot 30 jaar oud	0,20	1,23	0,49	1,63
31 tot 40 jaar oud	0,23	1,25	0,08	1,08
41 tot 50 jaar oud	0,09	1,09	0,08	1,09
51 tot 60 jaar oud	0,19	1,21	0,17	1,18
Meer dan 60 jaar oud	-0,23	0,79	-0,23	0,79
P-value model	p < 0,001		p < 0,001	

Aantal observaties: 1.037 - * p < 0,05; ** p < 0,01 ; *** p < 0,001

GEVOLGEN VAN EENZAAMHEID

De ondernemers die zich de afgelopen maand regelmatig tot zo goed als altijd eenzaam hebben gevoeld, gaan beduidend meer akkoord dat ze bang zijn om tegen een burn-out aan te lopen (zie Figuur 7). Bijna drie vierde van hen is daar bang voor.

Figuur 7: Burn-outrisico volgens eenzaamheidscategorie





CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

‘De eenzame eeuw. Een eenzaamheidsepidemie.’ Uit die recente uitlatingen blijkt dat eenzaamheid welig tiert. Eenzaamheid is een gevoel en betekent bovenal zich eenzaam voelen. Ook zelfstandige ondernemers vallen daaraan ten prooi. Bijna een vijfde van hen heeft het afgelopen jaar regelmatig of zo goed als altijd last gehad van eenzaamheid.

De gebrekkige erkenning als ondernemer en de hoge belastingdruk zijn aanjagers van eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers. Beleidsmakers moeten het zelfstandig ondernemerschap in een positief daglicht stellen. Door de vooroordelen ten aanzien van zelfstandige ondernemers, de kritiek aan hun adres en de lastige regel- en wetgeving krijgen zij het gevoel dat de maatschappij hen uitsluit. Opleiding voor beleidsmakers over de leef-, denk- en ervaringswereld van zelfstandige ondernemers kan bijdragen tot meer waardering voor het zelfstandig ondernemerschap. Een gunstiger fiscaal klimaat (lagere belastingdruk, constructieve controles, begrijpelijke wetgeving enzovoort) dringt zich andermaal op. Een aanstekelijke institutionele omgeving komt immers ook het mentale welzijn van de zelfstandige ondernemers ten goede.

Cash- of liquiditeitsproblemen werken eveneens eenzaamheid in de hand. Zelfstandige ondernemers moeten nog meer beseffen dat *cash king* is. Hun leidmotief moet zijn: omzet is ijdelheid, winst is gezond verstand, maar cash is realiteit. Een gezond cashbeheer – tijdig factureren, strikt debiteurenbeheer, opvolging van de werkkapitaalbehoefte – is absoluut noodzakelijk. Dat geldt des te meer in kmo’s, waar de omzetten meer kunnen schommelen.

Zelfstandige ondernemers kunnen zelf ook stappen zetten om hun eenzaamheid te verlichten. Ze hebben dikwijls geen klankbord of vertrouwenspersoon, waardoor de emotionele eenzaamheid toeslaat. Het installeren van een actieve raad van advies met onafhankelijken, deelnemen aan initiatieven waar de ervaringsuitwisseling tussen ondernemers centraal staat, ... kunnen een dam opwerpen tegen die emotionele eenzaamheid.

Eenzaamheid bij zelfstandige ondernemers moet duidelijk door een brede en aparte lens worden gadeslagen. Zij voelen zich al te vaak machteloos, onzichtbaar en miskend.

EINDNOTEN

TEN GELEIDE

- ¹ Hertz, N. (2020). *De eenzame eeuw. Het herstellen van menselijk contact in een wereld die steeds verder ontrafelt*. Amsterdam, Spectrum.
- ² Carpentier, N. (17 september 2022). 'De baas heeft de plaats ingenomen van de priester.' *De Standaard Weekblad*, p. 13.
- ³ O'Connor, S. (15 december 2022). What if work is making us sick? *Financial Times*.
- ⁴ Denys, D. (29 december 2022). Het lijden dat niet mag geleden worden. *De Standaard*, p. 26.
- ⁵ d'Hombres, B., Barjaková, M. en Schnepf, S. V. (2021). *Loneliness and Social Isolation: An unequally shared burden in Europe*. Discussion Paper Series No. 14245. Bonn, IZA – Institute of Labor Economics.
- ⁶ Lewis, L. (16 januari 2023). What will growth stocks be in the loneliness economy? *Financial Times*.
- ⁷ Layard, R. (6 maart 2023). Make wellbeing central to public policy. *Financial Times*.
- ⁸ Annemans, L. en Vandepitte, S. (2021). *Tweede coronagolf eist zware tol van geluk van de Belg*. UGent-NN Nationaal Geluksonderzoek.
- ⁹ Denys, D. (29 december 2022), *op. cit.*
- ¹⁰ Van de Velde, L. (25 mei 2023). De Belg geeft het leven net geen 7 op 10. Maar niet iedereen is oké. *De Standaard*, pp. 10-11.
- ¹¹ O'Connor, S. (22 november 2022). The mental health recession is deepening. *Financial Times*.
- ¹² Cocco, F. (25 november 2022). Are we ready for the loneliness epidemic? *Financial Times*.
- ¹³ Beel, V. (8 mei 2023). Het gaat niet goed met onze jongeren. *De Standaard*, p. 2.
- ¹⁴ d'Hombres, B., Barjaková, M. en Schnepf, S. V. (2021), *op. cit.*
- ¹⁵ Hertz, N. (2020), *op. cit.*, p. 15.
- ¹⁶ Boyd, D. P. en Gumpert, D. E. (1983). Coping with entrepreneurial stress. *Harvard Business Review*, March-April, pp. 44-64.
- ¹⁷ Akande, A. (1994). Coping with entrepreneurial stress: evidence from Nigeria. *Journal of Small Business Management*, January, p. 84.

- ¹⁸ Tetrick, L. E., Slack, K. J. en Sinclair, R. R. (2000). A Comparison of the Stress-Strain Process for Business Owners and Nonowners: Differences in Job Demands, Emotional Exhaustion, Satisfaction, and Social Support. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5 (4), pp. 464-476.
- ¹⁹ Buttner, E. H. (1992). Entrepreneurial Stress: Is It Hazardous To Your Health? *Journal of Managerial Issues*, 4 (2), p. 234.
- ²⁰ Rahim, A. (1996). Stress, strain, and their moderators: An empirical comparison of entrepreneurs and managers. *Journal of Small Business Management*, January, pp. 46-58.
- ²¹ Lechat, T. en Torrès, O. (2017). Stressors and satisfactors in entrepreneurial activity: an event-based, mixed methods study predicting small business owners' health. *International Journal of Entrepreneurship and Small Business*, 32 (4), pp. 537-569.
- ²² Gumpert, D. E. en Boyd, D. P. (1984). The loneliness of the small-business owner. *Harvard Business Review*, November-December, p. 19.
- ²³ Johnson, D. (1995). Stress and stress management among owner-managers of small and medium-sized enterprises. *Employee Counselling Today*, 7 (5), p. 18.
- ²⁴ Noukens, T. (2022). *Vriendelijkheid: Het hart van het zelfstandig ondernemen!*, p. 55.
- ²⁵ Torrès, O. en Turik, R. (2019). Small business owners and health. *Small Business Economics*, 53, p. 313.
- ²⁶ Williamson, A. J., Drencheva, A. en Wolfe, M. T. (2022). When do negative emotions arise in entrepreneurship? A contextualised review of negative affective antecedents. *Journal of Small Business Management*, p. 11.

WAT IS EENZAAMHEID?

- ²⁷ Bayraktar, S. en Jiménez, A. (2022). Friend or foe? The effects of harmonious and obsessive passion on entrepreneurs' well-being, strain and social loneliness. *Cross Cultural & Strategic Management*, 29 (2), p. 328.
- ²⁸ Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. en Yurko, K. (1984). Social and Emotional Loneliness: An Examination of Weiss's Typology of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (6), pp. 1313-1321.
- ²⁹ Denys, D. (29 december 2022), *op. cit.*
- ³⁰ Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. en Yurko, K. (1984), *op. cit.*, p. 1313; d'Hombres, B., Barjaková, M. en Schnepf, S. V. (2021), *op. cit.*
- ³¹ Van de Velde, L. (30 mei 2023). 'Als ik naar een komedie kijk, lach ik wel, maar ik lach alleen.' *De Standaard*, pp. 8-9.
- ³² Minten, I. (21 juni 2023). 'Leef het leven alsof elke dag de eerste is.' *De Standaard*, p. 7.
- ³³ Fernet, C., Torrès, O., Austin, S. en St-Pierre, J. (2016). The psychological costs of owning and managing an SME: Linking job stressors, occupational loneliness, entrepreneurial orientation, and burnout. *Burnout Research*, 3, pp. 45-53.
- ³⁴ d'Hombres, B., Barjaková, M. en Schnepf, S. V. (2021), *op. cit.*, p. 2.
- ³⁵ Hertz, N. (2020), *op. cit.*, p. 273.
- ³⁶ Arendt H. (1968). *The Origins of Totalitarianism: Part Three*. London, Harcourt.
- ³⁷ Hertz, N. (2020), *op. cit.*, p. 177.
- ³⁸ Fernet, C., Torrès, O., Austin, S. en St-Pierre, J. (2016), *op. cit.*
- ³⁹ Wincent, J. en Örtqvist, D. (2009). A Comprehensive Model of Entrepreneur Role Stress Antecedents and Consequences. *Journal of Business & Psychology*, 24, pp. 225-243.
- ⁴⁰ Stephan, U. (2018). Entrepreneurs' mental health and well-being: A review and research agenda. *Academy of Management Perspectives*, 32 (3), p. 305.
- ⁴¹ Brieger, S. A., De Clercq, D., Hessels, J. en Pfeifer, C. (2020). Greater fit and a greater gap. How environmental support for entrepreneurship increases the life satisfaction gap between entrepreneurs and employees. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 26 (4), pp. 561-594.
- ⁴² Dekeyser, A. (15 mei 2021). 'Eenzaamheid is een talent.' *De Standaard Weekblad*, pp. 24-29.
- ⁴³ d'Hombres, B., Barjaková, M. en Schnepf, S. V. (2021), *op. cit.*, p. 2.


- ⁴⁴ Fernet, C., Torrès, O., Austin, S. en St-Pierre, J. (2016), *op. cit.*
- ⁴⁵ Russell, D., Peplau, L. A. en Cutrona, C. E. (1980).
The Revised UCLA Loneliness Scale:
Concurrent and Discriminant Validity Evidence.
Journal of Personality and Social Psychology, 39 (3), pp. 472-480.
- ⁴⁶ De Jong Gierveld, J. en Van Tilburg, T. (2006). A 6-Item Scale for Overall,
Emotional, and Social Loneliness. Confirmatory Tests on Survey Data.
Research on Aging, 28 (5), pp. 582-598.
- ⁴⁷ Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C. en Cacioppo, J. T. (2004).
A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys.
Research on Aging, 26 (6), pp. 655-672.
- ⁴⁸ Dekeyser, A. (15 mei 2021), *op. cit.*, p. 26.

GEVOLGEN VAN EENZAAMHEID

- ⁴⁹ Hertz, N. (2020), *op. cit.*
- ⁵⁰ Beel, V. (31 mei 2023). 'Leer met mildheid naar uzelf kijken.' *De Standaard*, p. 12.
- ⁵¹ Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. en Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med*, 7 (7).
- ⁵² Baumeister, R. F., Twenge, J. M. en Nuss, C. K. (2002). Effects of Social Exclusion on Cognitive Processes: Anticipated Aloneness Reduces Intelligent Thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (4), pp. 817-827.
- ⁵³ Fernet, C., Torrès, O., Austin, S. en St-Pierre, J. (2016), *op. cit.*
- ⁵⁴ Godin, I., Desmarez, P. en Mahieu, C. (2017). Company size, work-home interference, and well-being of self-employed entrepreneurs. *Archives of Public Health*, p. 6.
- ⁵⁵ Hertz, N. (2020), *op. cit.*; 'Immunity from being alone' (18 april 2020). *The Economist*, p. 64.
- ⁵⁶ Judge, K. (2022). *Direct. The Rise of the Middleman Economy and the Power of Going to the Source*. New York, HarperCollins Publishers, p. 184; Cocker, F., Martin, A., Scott, J., Venn, A. en Sanderson, K. (2012). Psychological distress and related work attendance among small-to-medium enterprise owner/managers: literature review and research agenda. *Journal of Mental Health Promotion*, 14 (4), pp. 219-236.
- ⁵⁷ Lechat, T. en Torrès, O. (2017), *op. cit.*
- ⁵⁸ Johnson, D. (1995), *op. cit.*
- ⁵⁹ Busselot, A. (2022). *De eenzaamheid van zelfstandige ondernemers: oorzaken, gevolgen en remedies. Masterproef aangeboden tot het behalen van de graad van master in de Handelswetenschappen*, KU Leuven, p. 20.
- ⁶⁰ Hertz, N. (2020), *op. cit.*, pp. 14-15.
- ⁶¹ Arendt, H. (2005). *Totalitarisme*. Amsterdam, Boom uitgevers, p. 91.
- ⁶² *Ibid.*, p. 83.
- ⁶³ *Ibid.*, pp. 91-92.

DETERMINANTEN VAN EENZAAMHEID

- ⁶⁴ Lambrecht, J. (2020). *Economie. De essentie zonder formules*. Tielt, Uitgeverij Lannoo, p. 22.
- ⁶⁵ Hertz, N. (2020), *op. cit.*, p. 164.
- ⁶⁶ Detombe, T. (6 oktober 2022). Het doktersbevel van Hilde Crevits. *De Standaard*, p. 28.
- ⁶⁷ ‘You ‘ll often walk alone’ (30 januari 2021). *The Economist*, p. 58.
- ⁶⁸ Judge, K. (2022), *op. cit.*, p. 183.
- ⁶⁹ Denys, D. (29 december 2022), *op. cit.*
- ⁷⁰ Akande, A. (1994), *op. cit.*
- ⁷¹ Torres, O. (2011). The silent and shameful suffering of bosses: layoffs in SME. *International Journal of Entrepreneurship and Small Business*, 13 (2), p. 189.
- ⁷² Williamson, A. J., Drencheva, A. en Wolfe, M. T. (2022), *op. cit.*, p. 11.
- ⁷³ Ibid.
- ⁷⁴ Gevaert, J. (2022). *SELF INC. Job quality and well-being of the (solo) self-employed. Dissertation submitted in the fulfilment of the requirements to obtain the degree of Doctor in Sociology*. Brussels, Faculty of Economic and Social Sciences VUB & Solvay Business School, p. 349.
- ⁷⁵ Bayraktar, S. en Jiménez, A. (2022), *op. cit.*, p. 332.
- ⁷⁶ Johnson, D. (1995), *op. cit.*;
Cocker, F., Martin, A., Scott, J., Venn, A. en Sanderson, K. (2012), *op. cit.*
- ⁷⁷ Torrès, O. en Turik, R. (2019), *op. cit.*, p. 315.
- ⁷⁸ Schindehutte, M., Morris, M. en Allen, J. (2006). Beyond Achievement: Entrepreneurship as Extreme Experience. *Small Business Economics*, 27, pp. 349-368.
- ⁷⁹ Pareek, U. (1994). Entrepreneurial Role Stress. *The Journal of Entrepreneurship*, 3 (1), p. 60.
- ⁸⁰ Stephan, U. (2018), *op. cit.*, p. 304.
- ⁸¹ Sardeshmukh, S. R., Goldsby, M. en Smith, R. M. (2021). Are work stressors and emotional exhaustion driving exit intentions among business owners? *Journal of Small Business Management*, 59 (4), pp. 544-574.
- ⁸² Lechat, T. en Torrès, O. (2017), *op. cit.*
- ⁸³ Stichting Innovatie & Arbeid en SERV (2022). *Evolutie in de werkdruk. Analyse op basis van de werkbaarheidsmetingen 2004-2019*.

- 
- ⁸⁴ Tahar, Y. B. (2014). *Analyse du burnout en entrepreneuriat: étude empirique sur les dirigeants de PME*. Université Montpellier I.
- ⁸⁵ Ibid., pp. 83-84.
- ⁸⁶ Gumpert, D. E. en Boyd, D. P. (1984), *op. cit.*; Williamson, A. J., Drencheva, A. en Wolfe, M. T. (2022), *op. cit.*
- ⁸⁷ Cocker, F., Martin, A., Scott, J., Venn, A. en Sanderson, K. (2012), *op. cit.*, p. 220.
- ⁸⁸ Ibid.
- ⁸⁹ Tetrick, L. E., Slack, K. J. en Sinclair, R. R. (2000), *op. cit.*
- ⁹⁰ Williamson, A. J., Drencheva, A. en Wolfe, M. T. (2022), *op. cit.*, p. 14.
- ⁹¹ Lechat, T. en Torrès, O. (2017), *op. cit.*, p. 552.
- ⁹² Stephan, U. (2018), *op. cit.*, p. 303.



JOHAN LAMBRECHT
is doctor in de Economische
Wetenschappen en hoogleraar aan
de KU Leuven (Campus Brussel),
waar hij macro-economie,
ondernemerschap en kmo-beleid
doceert. Hij is tevens
gastprofessor aan de
EHSAL Management School.
Hij is auteur van meer dan
driehonderd publicaties over
ondernemerschap, kmo's,
familiebedrijven en economie.

