

=exact

KMO Barometer special: ondernemerswelzijn

Oktober 2026



Inhoud

1. Inleiding en methodologie
2. Samenvatting van de resultaten
3. Resultaten per topic:
 - A. Passie & drive
 - B. Druk & veerkracht
 - C. Rust & ruimte
4. Contact

=exact

1. Inleiding en methodologie

Inleiding & methodologie

Met de KMO Barometer houdt Exact voeling bij middelgrote en kleine bedrijven. Deze *special edition* van het onderzoek naar ondernemerswelzijn vormt daarop een aanvulling. Waar de KMO Barometer vooral kijkt naar de onderneming, staat in dit ondernemerswelzijn-onderzoek de ondernemer zelf centraal. Wat drijft ondernemers, welke druk ervaren zij en in hoeverre vinden zij voldoende rust en ruimte?

Het onderzoek is in het derde kwartaal van 2026 uitgevoerd door onafhankelijk onderzoeksbureau Markteffect, in opdracht van Exact. In totaal namen 300 respondenten deel aan het onderzoek: ondernemers, directieleden of eindverantwoordelijke besluitvormers in de kmo-markt met een bedrijfsgrootte tussen 2 en 250 FTE. Zij zijn bevraagd naar hun bevindingen via een online enquête met een totaal van circa 20 vragen. Dit rapport presenteert de belangrijkste resultaten uit het onderzoek.

Naast de algemene onderzoeksresultaten zijn representatieve verdiepingen beschikbaar voor mannelijke of vrouwelijke ondernemers, jongere versus oudere ondernemers en familiebedrijven en niet-familiebedrijven. Deze aanvullende inzichten zijn op aanvraag beschikbaar.

Respondenten zouden bij toeval klant van Exact kunnen zijn. Dit is echter niet bij ons bekend en respondenten zijn hier ook niet op geselecteerd. [Klik hier](#) voor meer informatie over het KMO Barometer onderzoek.

Wemmel, 20 oktober 2026

=exact

2. Samenvatting van de resultaten

Samenvatting

Passie & drive

Belgische ondernemers zijn gedreven, maar ook pragmatisch. Ondernemen draait niet alleen om passie en vrijheid: ook financiële motieven spelen een belangrijke rol. Toch blijft de liefde voor het vak groot. Een ruime meerderheid van **81%** zou vandaag opnieuw voor het ondernemerschap kiezen en **zeven op de tien** krijgt nog iedere week energie van het werk. Die betrokkenheid heeft ook een keerzijde: **67%** gaat door de passie voor ondernemen regelmatig de eigen grenzen voorbij.

Druk & veerkracht

Ondernemen brengt druk met zich mee: **91%** ervaart weleens stress door de zaak. Financiële zorgen wegen daarbij het zwaarst. Toch is er ook veel veerkracht: **72%** heeft voldoende grip om met vertrouwen vooruit te kijken en **driekwart** kan zichzelf iedere maand een toereikend salaris uitkeren.

Rust & ruimte

Echt afstand nemen van het werk is lastig. Hoewel **59%** het bedrijf met een gerust hart een week kan loslaten, blijft **68%** tijdens de vakantie bereikbaar. De drukte laat zich ook voelen in de gezondheid: **De helft** stelt medische afspraken uit en bijna de helft (**49%**) komt onvoldoende toe aan bewegen of gezond eten.

=exact

3A. Resultaten:
Passie & drive

Passie voor de zaak, oog voor rendement

Belgische ondernemers kiezen met overtuiging voor het ondernemerschap. Op de vraag waarom zij ooit een onderneming zijn gestart zegt **63%** dat geld verdienen een belangrijke reden was. **56%** noemt passie voor het vak en **49%** onafhankelijkheid en vrijheid. Het ondernemerschap wordt dus niet alleen door passie gevoed: ook praktische en financiële overwegingen spelen een duidelijke rol.

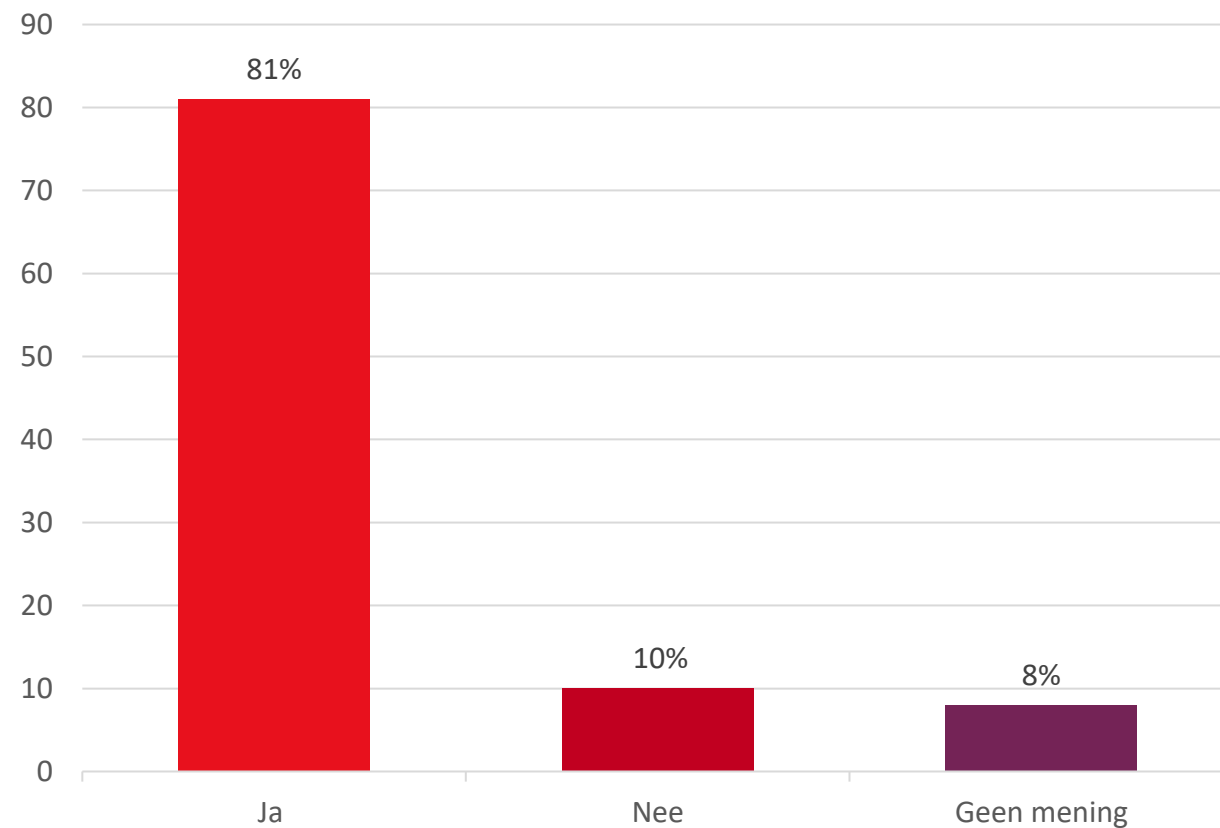
Tegelijk is de persoonlijke betrokkenheid groot. Ondernemers beoordelen hun trots op wat ze hebben opgebouwd gemiddeld met een **8,3** en **65%** zou hun kinderen aanraden om zelf ondernemer te worden.

Die betrokkenheid blijft ook vandaag voelbaar. **81%** zou opnieuw voor het ondernemerschap kiezen. Tegelijk geeft **67%** aan door de passie voor ondernemen regelmatig de eigen grenzen voorbij te gaan.



Liefde voor het ondernemerschap blijft

Zou u vandaag opnieuw kiezen voor het ondernemerschap?

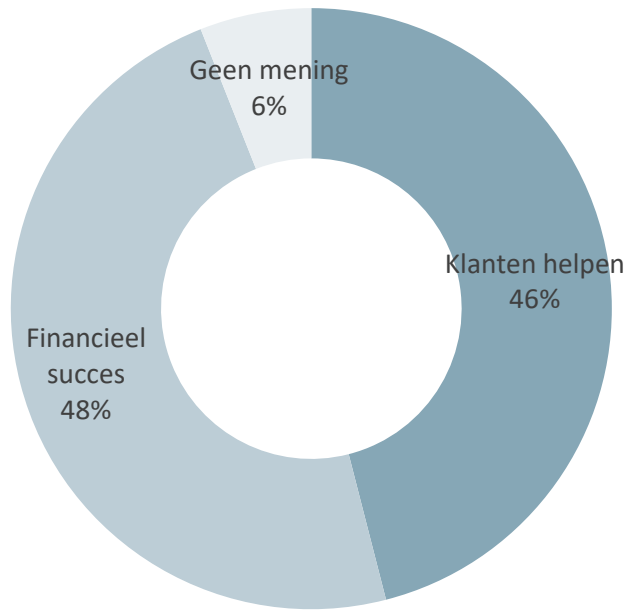


Idealisme en financieel belang gaan hand in hand

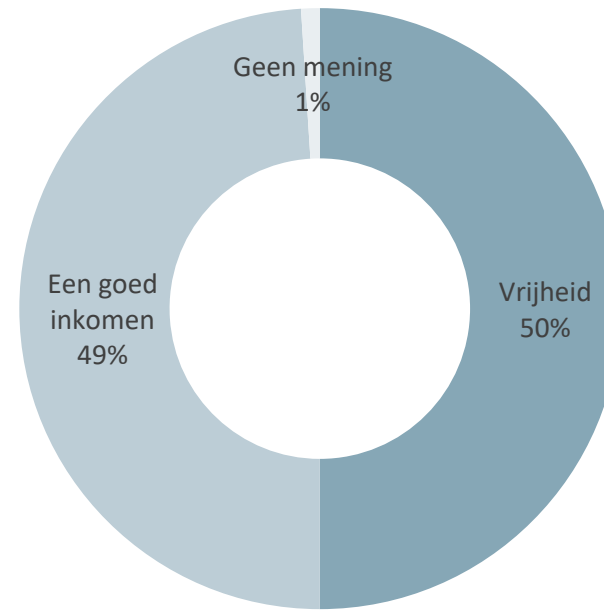
1. Wat motiveert u het meest?

2. Wat vindt u belangrijker?

1. Klanten helpen of financieel succes?

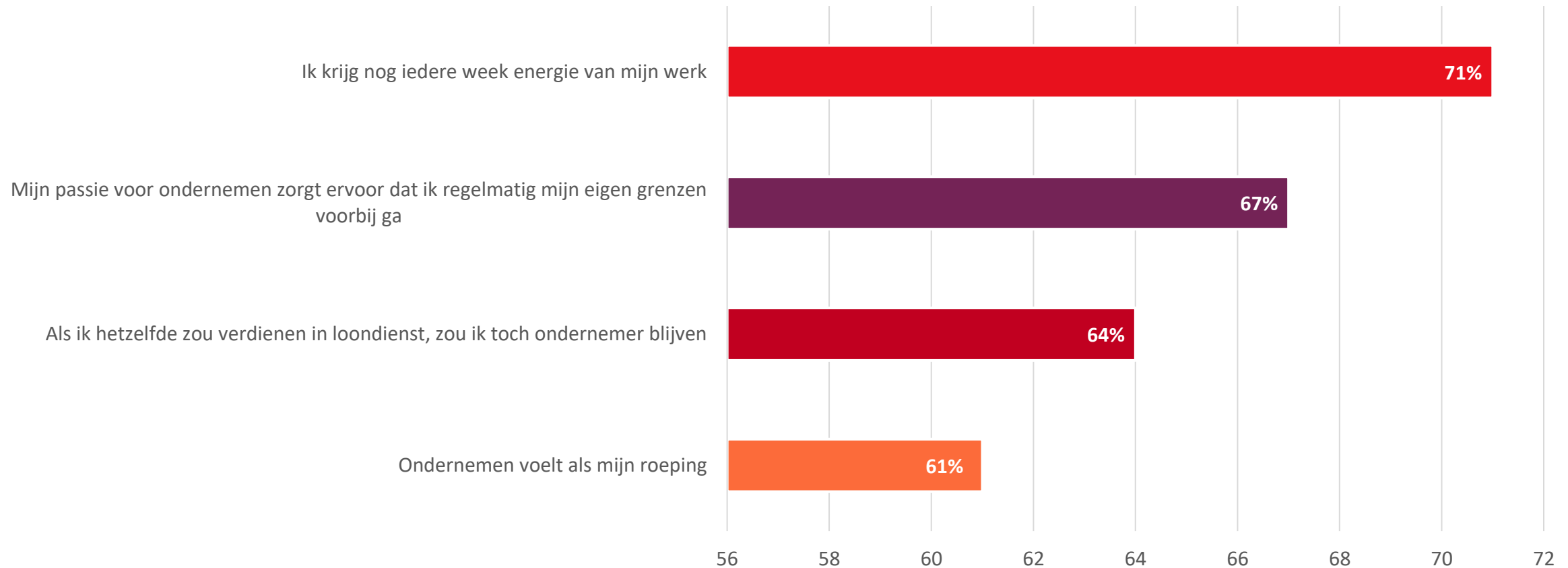


2. Vrijheid of een goed inkomen?



Passie geeft energie, maar kent ook een prijs

Bent u het eens of oneens met de volgende stellingen? (% eens)



=exact

3B. Resultaten:

Druk & veerkracht

Ondernemers zijn hun strengste eigen baas

Ondernemen biedt vrijheid, maar betekent niet automatisch meer rust. **91%** van de ondervraagde ondernemers ervaart weleens stress door het bedrijf. Voor bijna de helft (**46%**) is die stress zelfs regelmatig tot altijd aanwezig.

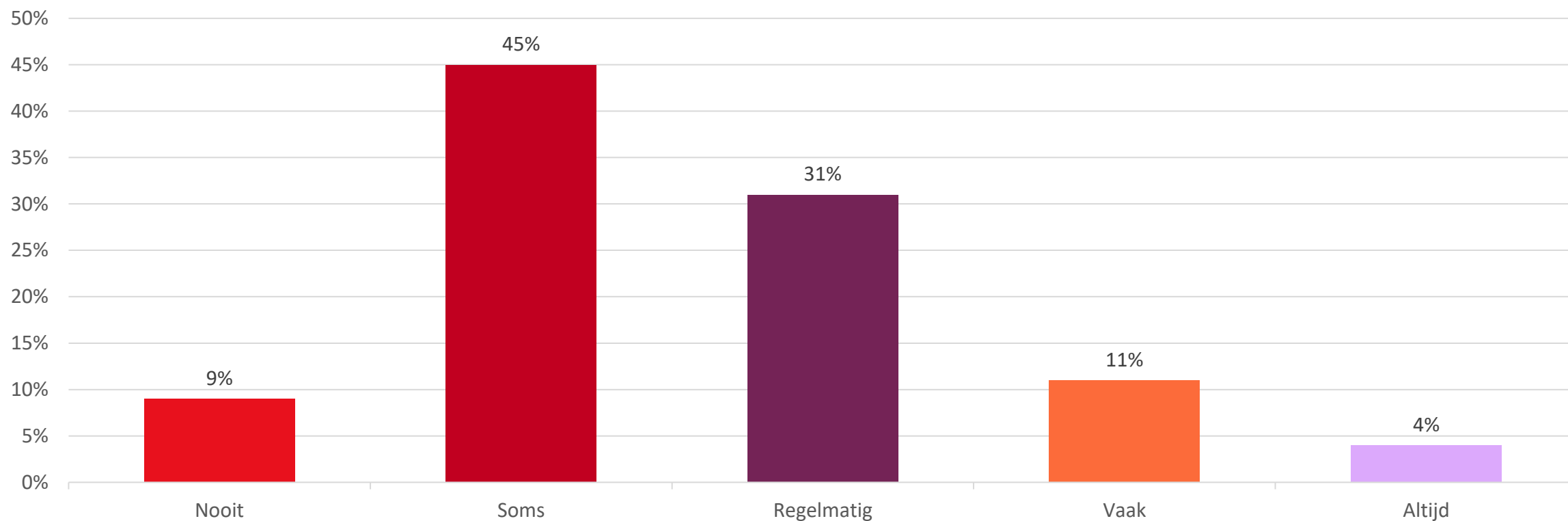
Die druk komt uit verschillende hoeken. Financiële zorgen staan bovenaan, gevolgd door veeleisende klanten, personeelszaken en administratie. Tegelijk leggen ondernemers ook zichzelf druk op: **67%** zegt de lat voor zichzelf hoger te leggen dan voor anderen.

Daar staat een stevige dosis veerkracht tegenover. **72%** heeft voldoende grip op de zaak om met vertrouwen vooruit te kijken en **75%** kan zichzelf elke maand een toereikend salaris uitkeren.



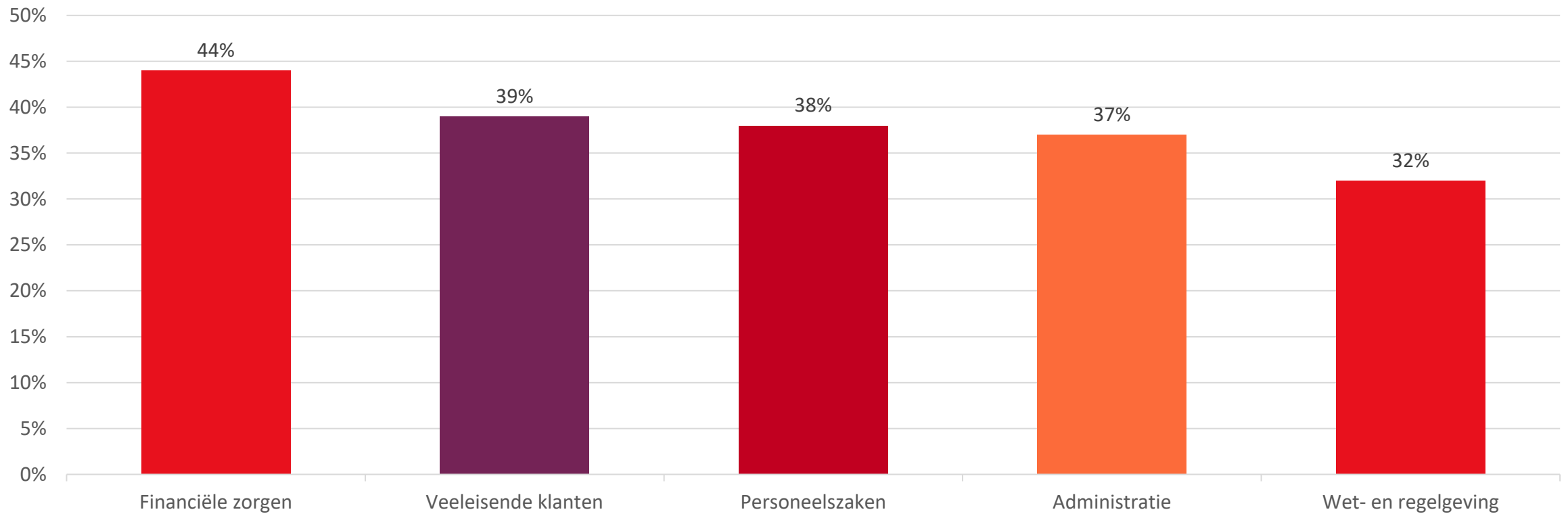
Stress hoort voor 9 op de 10 ondernemers bij de zaak

Hoe vaak ervaart u stress door uw bedrijf?



Financiële zorgen vormen de grootste stressfactor

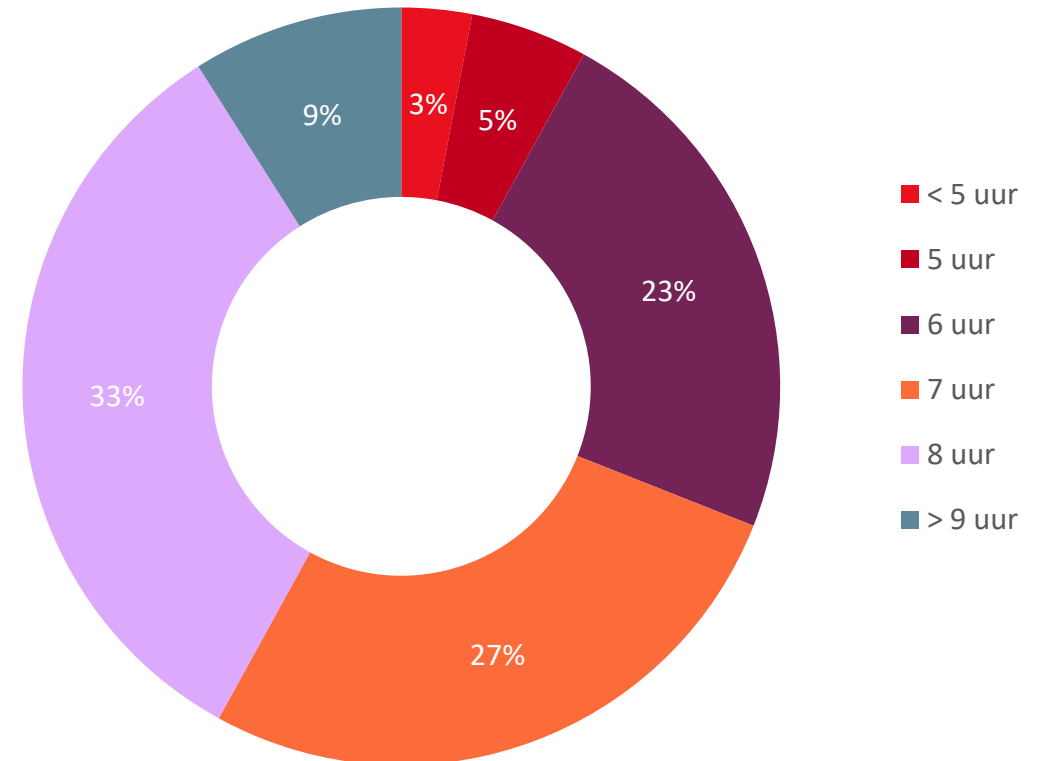
Wat zijn voor u de grootste factoren voor stress?



Ondernemerschap houdt een derde uit de slaap

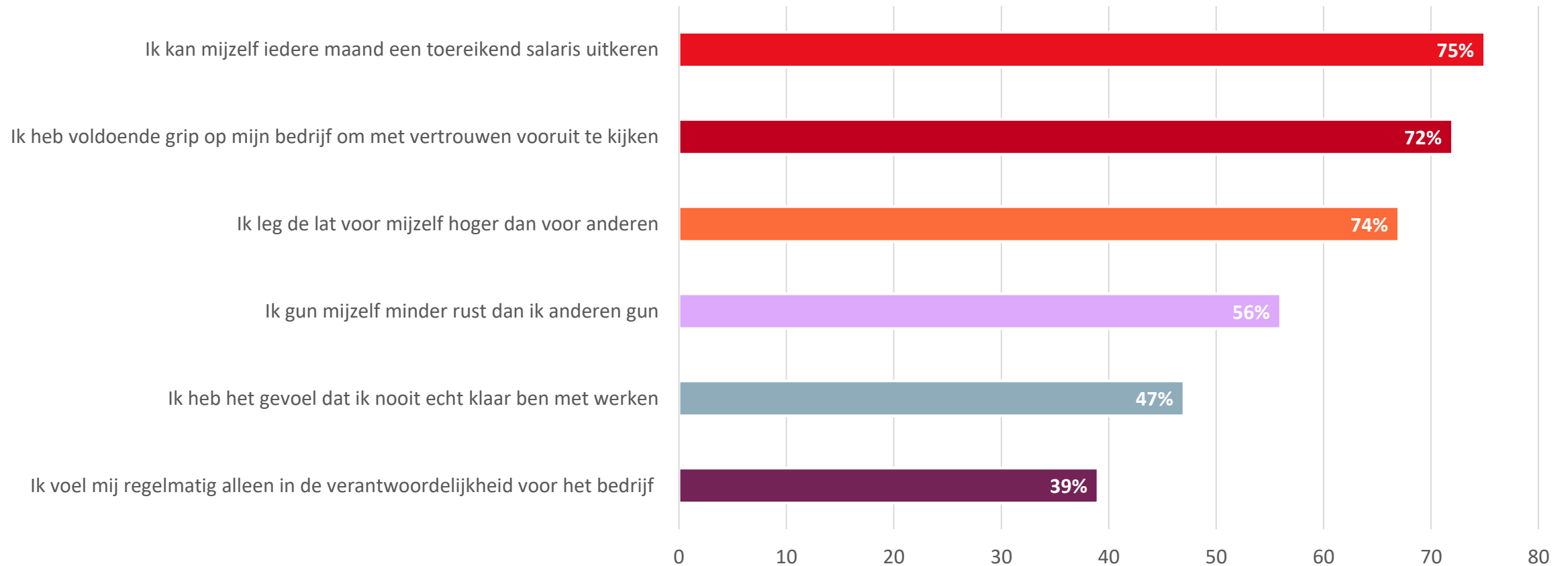
Gemiddeld slapen ondernemers 7 uur per nacht, maar de verschillen zijn groot. Een derde van de ondernemers slaapt 6 uur of minder per nacht.

Hoeveel uur slaapt u gemiddeld per nacht?



Zakelijk veerkrachtig, persoonlijk veeleisend

Bent u het eens of oneens met de volgende stellingen? (% eens)



=exact

3C. Resultaten:
Rust & ruimte

Afstand nemen blijft uitdagend

Rust nemen blijkt voor veel ondernemers makkelijker gezegd dan gedaan. Centraal staat het contrast tussen vrijheid en bereikbaarheid: hoewel **59%** van de respondenten aangeeft de zaak met een gerust hart een week los te kunnen laten, blijft **69%** tijdens de vakantie bereikbaar. Voor veel ondernemers betekent vrij zijn dus niet dat het werk ook echt uit beeld is.

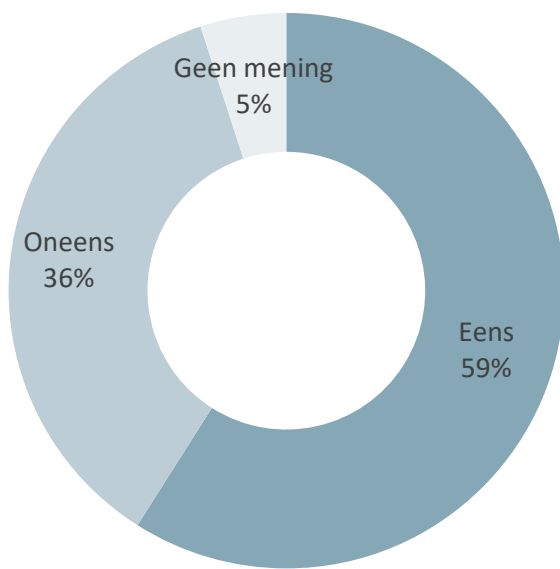
Door de drukte van de zaak staat ontspanning dan ook onder druk. Dat werkt door in de fysieke gezondheid. **De helft** van de ondervraagde ondernemers stelt medische afspraken uit, **49%** komt onvoldoende toe aan bewegen en eveneens **49%** geeft aan dat gezond eten erbij inschiet.

Opvallend genoeg staat sporten tegelijk hoog op de lijst van favoriete manieren om buiten werkuren te ontspannen.

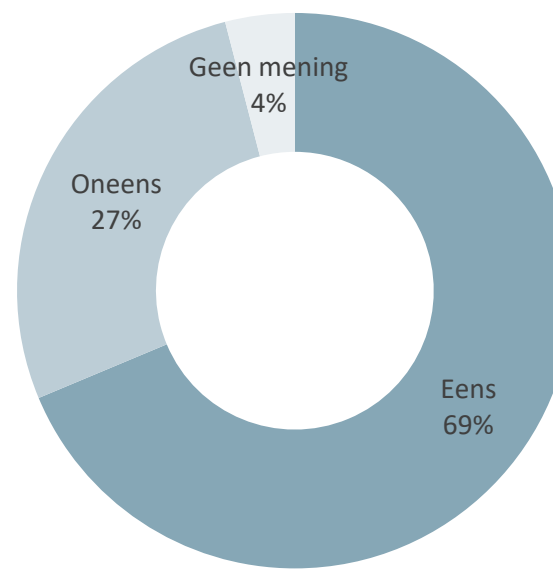


Vakantie betekent zelden écht vrij

1. Ik kan mijn bedrijf met een gerust hart een week loslaten

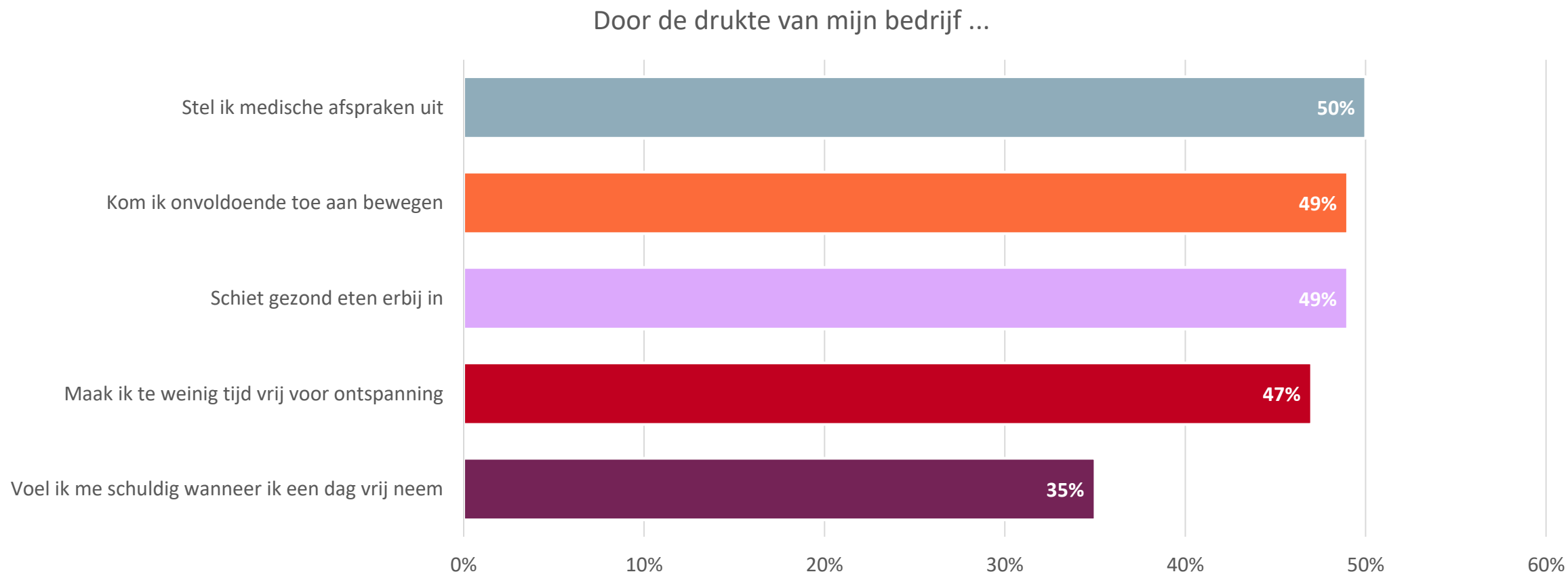


2. Ook tijdens mijn vakantie blijf ik bereikbaar voor mijn bedrijf



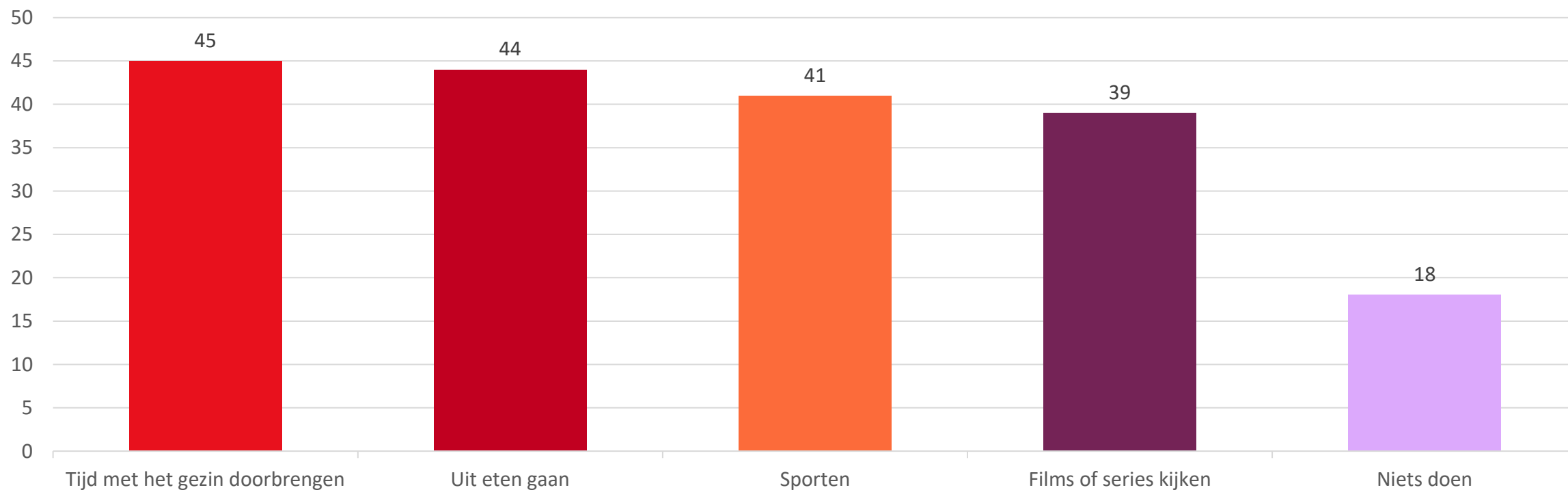
Drukke in de zaak laat zich voelen in de gezondheid

Bent u het eens of oneens met de volgende stellingen? (% eens)



Ondernemers vinden rust in gezelschap én beweging

Hoe ontspant u het liefst buiten werktijd?



Ondernemers geven de voorkeur aan Europese vakantiebestemmingen

Wat is uw favoriete vakantieland?

1

Spanje

2

Italië

3

Frankrijk

4

Griekenland

=exact

4. Contact



Contact

Auteursrecht

Het is toegestaan resultaten uit het KMO Barometeronderzoek over te nemen in eigen publicaties, mits de bron vermeld wordt en gebruik van de resultaten geen commerciële doeleinden dient.

Over Exact

Exact ontwikkelt innovatieve bedrijfssoftware voor ondernemers, accountants en financieel professionals. Onze producten, voorzien van geavanceerde technologieën zoals AI, automatiseren bedrijfsprocessen: denk aan financiële en operationele processen voor bedrijven in de handel, productie, bouw en zakelijke dienstverlening. Dat levert tijdwinst en waardevol inzicht op. Zo kunnen onze klanten efficiënt werken, onderbouwde beslissingen nemen en verder groeien.

Vandaag vertrouwen ruim 675.000 bedrijven, voornamelijk in Nederland, België en Duitsland, op onze software. Exact is in 1984 opgericht in Delft, waar nog altijd het hoofdkantoor gevestigd is. Dagelijks werken we met ruim 2.000 ambitieuze professionals aan innovatie. Verantwoord ondernemen, met respect voor elkaar, het milieu en de samenleving, staat daarbij centraal.

Contact

Kijk voor meer informatie op www.exact.be, of mail ons via media@exact.com.