

=exact

MKB Barometer special: ondernemerswelzijn

Oktober 2026



Inhoud

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

=exact

1. Inleiding en methodologie

Inleiding & methodologie

Met de MKB Barometer houdt Exact de vinger aan de pols bij het midden- en kleinbedrijf. Deze *special edition* van het onderzoek naar ondernemerswelzijn vormt daarop een aanvulling. Waar de MKB 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 500 respondenten deel aan het onderzoek: ondernemers, directieleden of eindverantwoordelijke besluitvormers in het mkb 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 MKB Barometer onderzoek.

Delft, 20 oktober 2026

=exact

2. Samenvatting van de resultaten

Samenvatting

Passie & drive

Ondernemers zijn bevlogen en halen veel voldoening uit hun werk. **83%** krijgt iedere week weer energie van het werk en **78%** zou vandaag opnieuw voor het ondernemerschap kiezen. Die betrokkenheid kent ook een keerzijde. Want tegelijkertijd gaat **62%** door die passie voor zijn of haar bedrijf regelmatig de eigen grenzen voorbij.

Druk & veerkracht

Ondernemen vraagt veel. Stress hoort voor **95%** bij het ondernemerschap. Toch kijkt **83%** met voldoende grip en vertrouwen vooruit. Die veerkracht kent een persoonlijke prijs: **74%** legt de lat voor zichzelf hoger dan voor anderen.

Rust & ruimte

Echt afstand nemen van het werk is lastig. Hoewel **65%** het bedrijf met een gerust hart een week kan loslaten, blijft **73%** tijdens de vakantie bereikbaar. Die drukte werkt door in de gezondheid van ondernemers. **42%** geeft aan onvoldoende te bewegen en **31%** stelt zelfs medische afspraken uit.

=exact

3A. Uitkomsten:
Passie & drive

Ondernemen geeft energie

We vroegen respondenten in dit onderzoek allereerst naar hun passie voor het vak. Die passie blijkt groot en vormt voor velen het fundament onder hun ondernemerschap: **55%** geeft aan dat passie voor het vak de belangrijkste reden was om ooit een eigen bedrijf te starten.

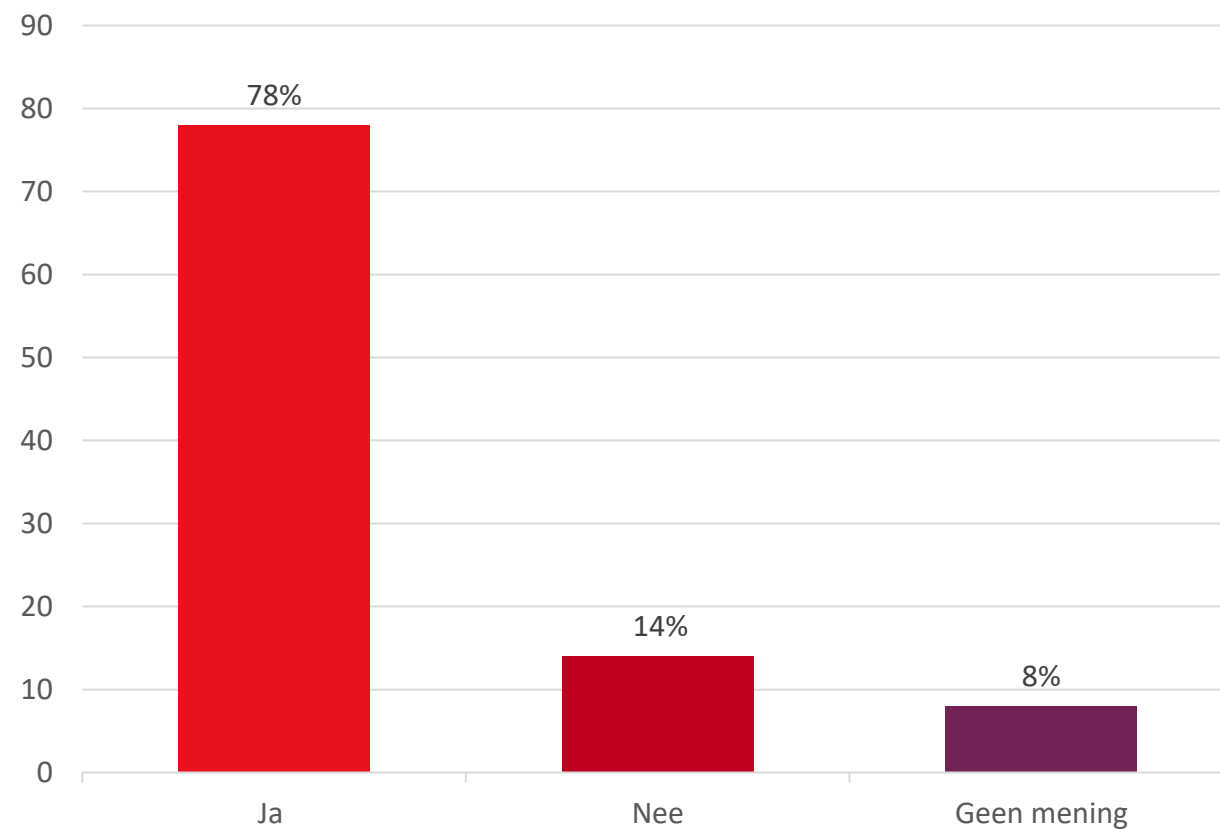
Ondernemers zijn ook trots op wat zij hebben opgebouwd en beoordelen die trots gemiddeld met een **8,2**. Een ruime meerderheid van **72%** zou zijn of haar kinderen bovendien aanraden om zelf ondernemer te worden. Daarmee vormt ondernemerschap voor velen meer dan een manier om inkomen te verdienen; het is een belangrijk onderdeel van hun identiteit.

Ondernemers worden vooral gedreven door vrijheid en het helpen van klanten. Financiële doelen zijn belangrijk, maar blijken lang niet altijd de belangrijkste motivatie. Die sterke betrokkenheid heeft echter ook een keerzijde: **62%** geeft aan dat zij hun eigen grenzen regelmatig voorbijgaan.



Eenmaal een ondernemer, altijd een ondernemer

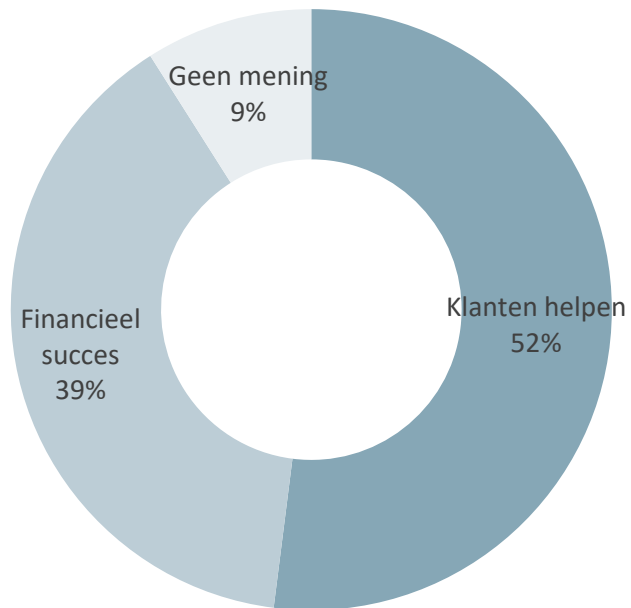
Zou u vandaag opnieuw kiezen voor het
ondernemerschap?



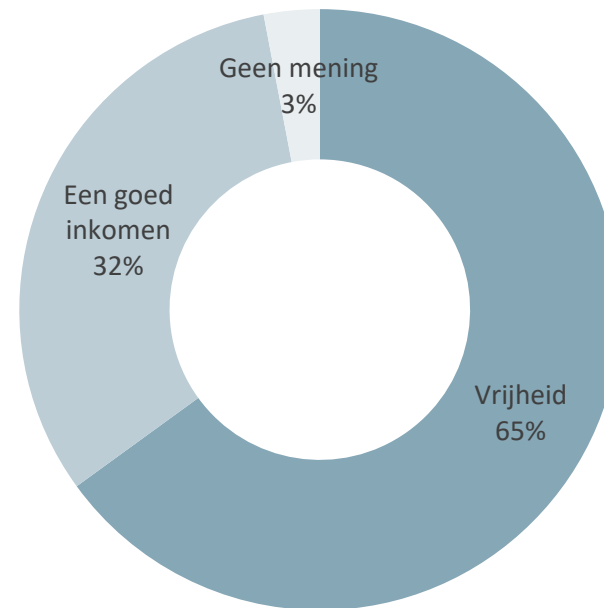
Vrijheid en impact gaan vóór financieel gewin

1. Wat motiveert u het meest?
2. Wat vindt u belangrijker?

1. Klanten helpen of financieel succes?

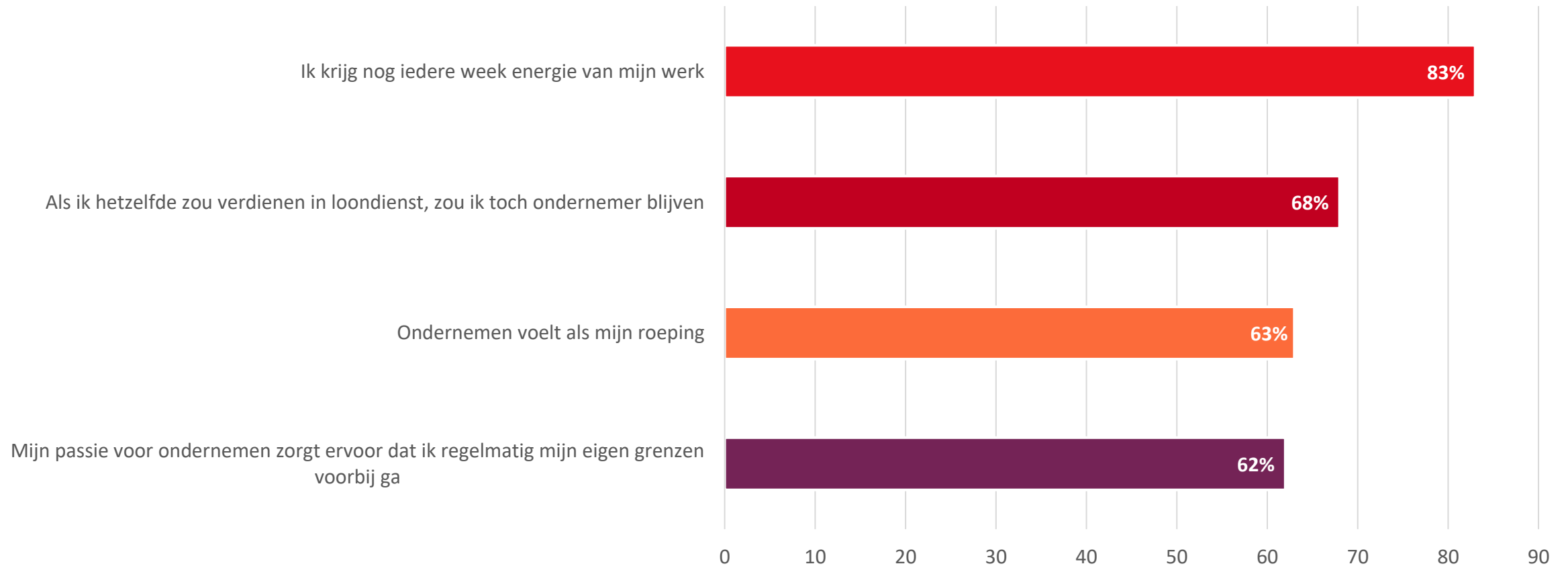


2. Vrijheid of een goed inkomen?



Passie geeft energie, maar kent ook een prijs

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



=exact

3B. Uitkomsten: *Druk & veerkracht*

Ondernemers zijn hun strengste eigen baas

Ondernemen biedt vrijheid, maar betekent niet automatisch meer rust. **95%** van de ondervraagde ondernemers ervaart weleens stress door het bedrijf. Voor bijna de helft (**47%**) is die stress zelfs regelmatig tot altijd aanwezig.

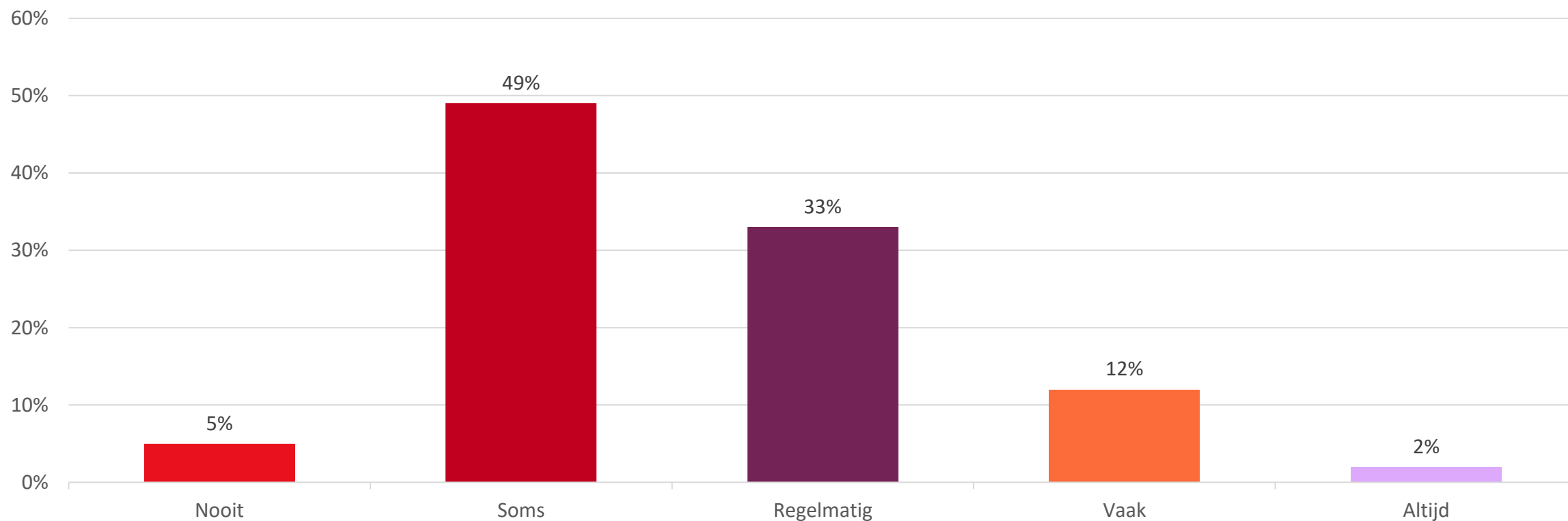
Opvallend is dat die druk niet alleen van buitenaf komt, bijvoorbeeld door klanten, personeel of financiële verantwoordelijkheden, maar juist ook van binnenuit. Want **74%** van de ondervraagde ondernemers zegt de lat voor zichzelf hoger te leggen dan voor anderen. Ze voelen een grote verantwoordelijkheid voor het succes van hun bedrijf.

Tegelijkertijd laten de resultaten zien dat ondernemers veerkrachtig zijn ondanks alle uitdagingen. **83%** van de respondenten laat weten met vertrouwen vooruit te kijken en een even groot percentage kan zichzelf elke maand een toereikend salaris uitkeren.



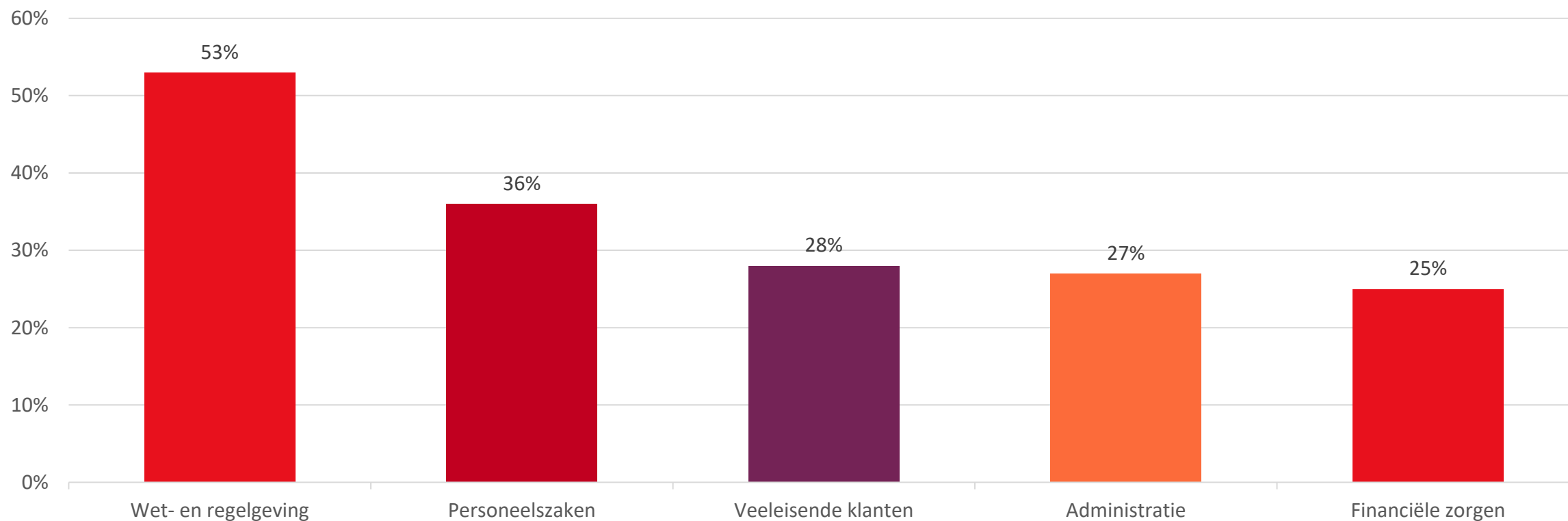
Stress hoort voor 95% van de ondernemers bij het vak

Hoe vaak ervaart u stress door uw bedrijf?



Wet- en regelgeving is de grootste stressfactor

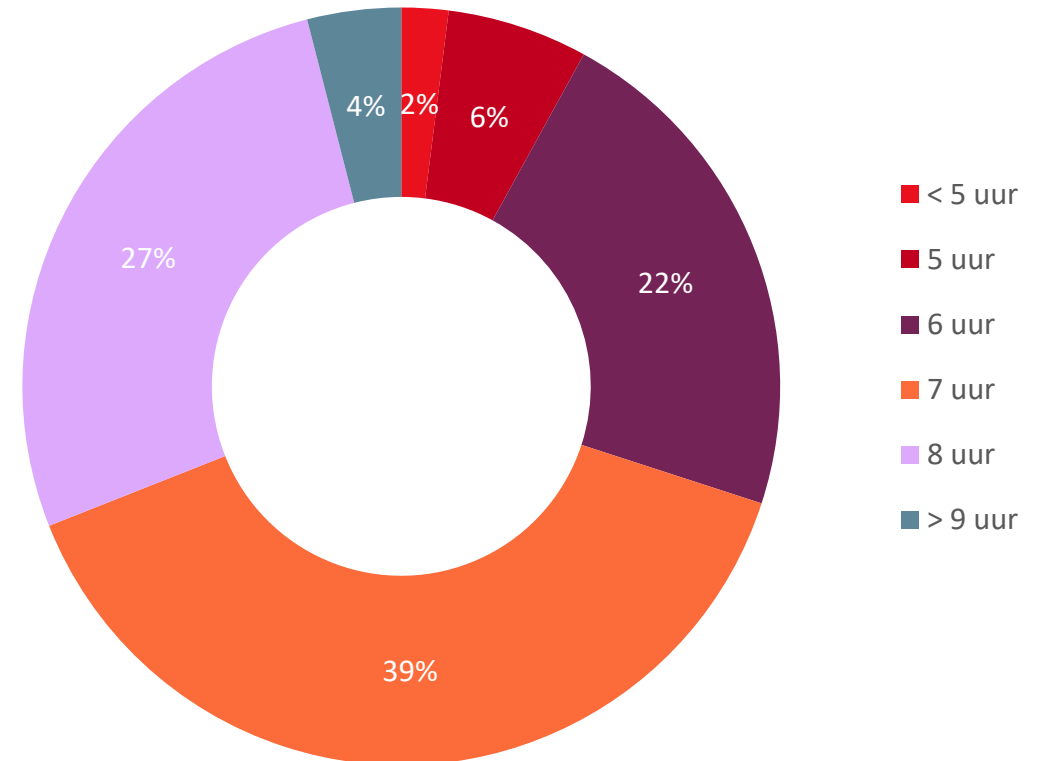
Wat zijn voor u de grootste factoren voor stress?



Ondernemerschap houdt een derde uit de slaap

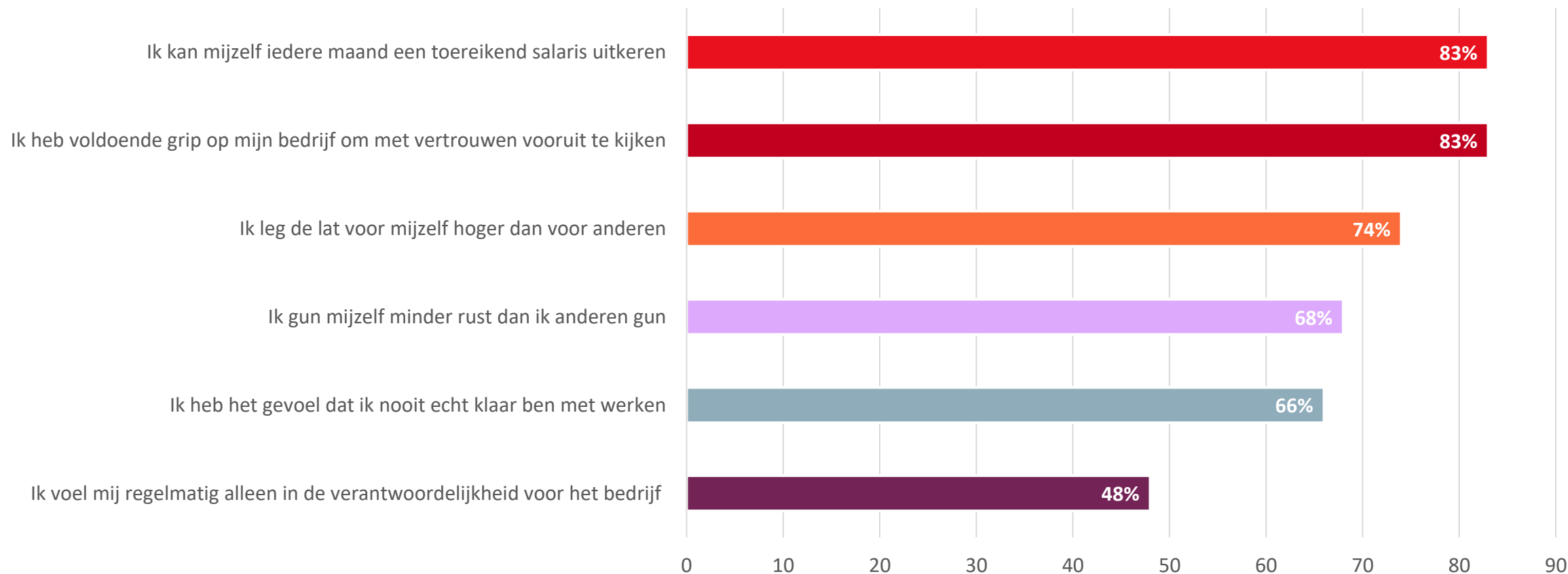
Gemiddeld slapen ondernemers 7 uur per nacht, maar de verschillen zijn groot. Een derde van de ondernemers slaapt 6 uur of minder per nacht.

Hoeveel uur slaapt u gemiddeld per nacht?



Zakelijk veerkrachtig, persoonlijk veeleisend

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



=exact

3C. Uitkomsten:
Rust & ruimte

Bedrijf loslaten lukt niet altijd

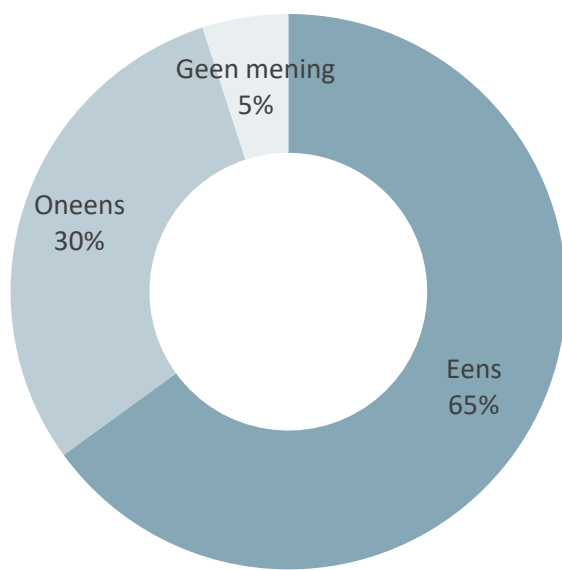
Rust nemen blijkt voor veel ondernemers makkelijker gezegd dan gedaan. Centraal staat het contrast tussen vrijheid en bereikbaarheid: hoewel **65%** van de respondenten aangeeft het bedrijf met een gerust hart een week los te kunnen laten, blijft **73%** tijdens de vakantie bereikbaar. Voor veel ondernemers betekent vrij zijn dus niet dat het werk ook echt uit beeld is.

Door de drukte van het bedrijf staat ontspanning dan ook onder druk. Dat werkt door in de gezondheid: **42%** komt onvoldoende toe aan bewegen, bij **33%** schiet gezond eten erbij in en **31%** stelt zelfs medische afspraken uit.

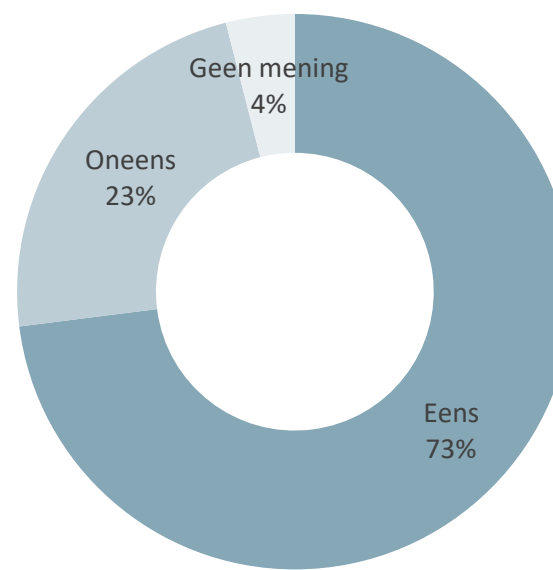


Vakantie betekent zelden écht vrij

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

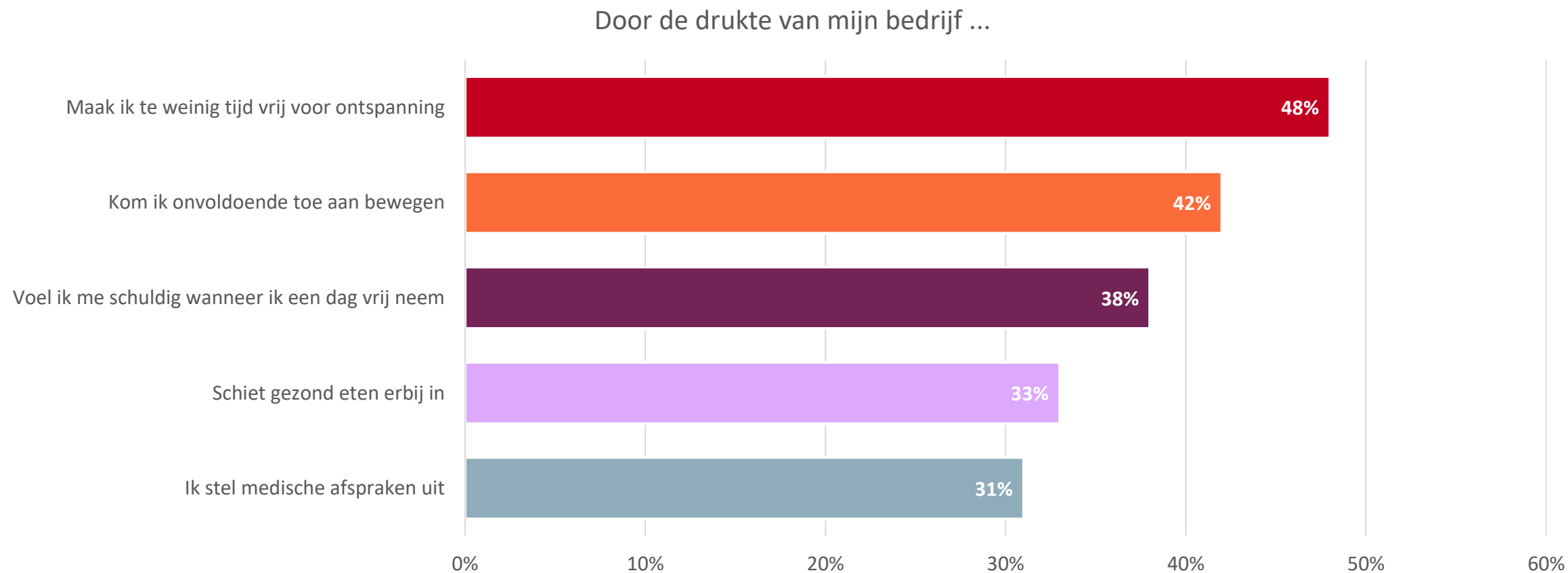


2. Ook tijdens mijn vakantie blijf ik bereikbaar voor mijn bedrijf



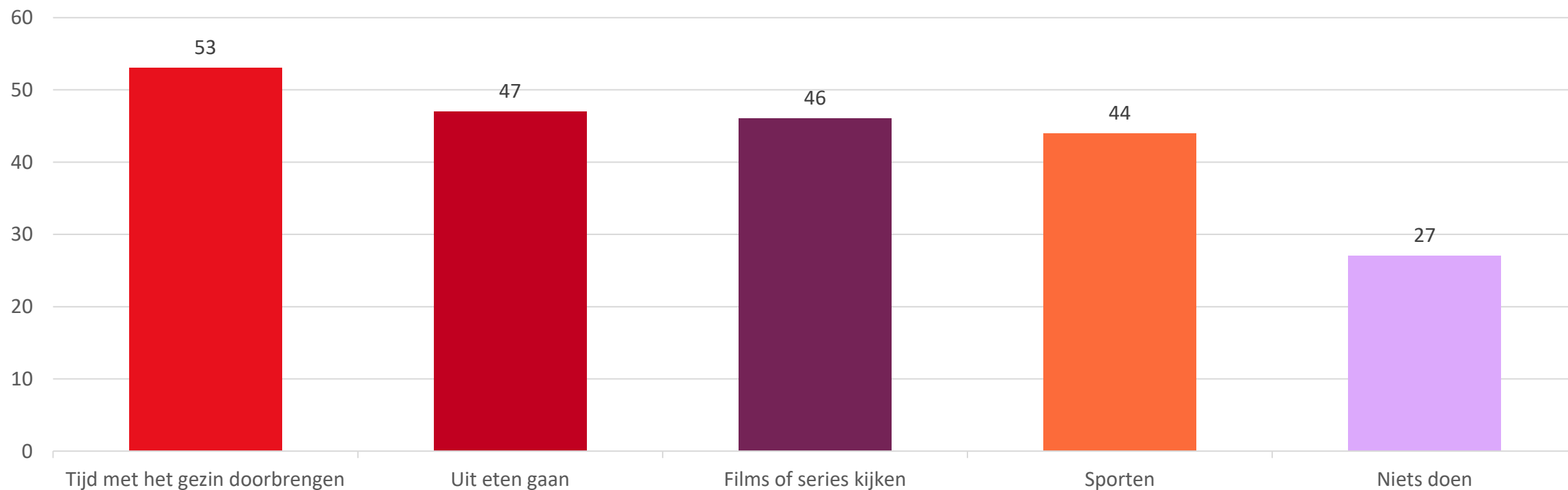
De zaak gaat voor, eigen gezondheid volgt

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



Tijd met het gezin biedt de meeste ontspanning

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 MKB 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 finance professionals. Onze producten, voorzien van geavanceerde technologieën zoals AI, automatiseren bedrijfsprocessen: denk aan financiële en operationele processen voor bedrijven in de handel, productie, bouw, horeca en zakelijke dienstverlening. Dat levert tijdwinst en inzicht op. Zo kunnen klanten efficiënt werken, onderbouwde beslissingen nemen en verder groeien.

Inmiddels vertrouwen ruim 675.000 bedrijven, voornamelijk in Nederland, België en Duitsland op onze software. Exact is in 1984 opgericht in Delft, waar het hoofdkantoor nog altijd 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.nl, of mail ons via media@exact.com.