



Tussen risico en veerkracht

Hoe jonge ondernemers in Nederland duurzaam inzetbaar blijven

Josette Dijkhuizen, Daniëlle Duijvelaar

Jonge ondernemers genieten vaak van veel vrijheid en zelfstandigheid, maar lopen ook fysieke en mentale risico's en missen vaak de vangnetten van loondienst. Dit kwalitatieve onderzoek onder tien jonge Nederlandse ondernemers (18–25 jaar) laat zien hoe zij werken aan duurzame inzetbaarheid via preventieve maatregelen, herstelstrategieën en ondersteuningsbronnen. Daarnaast wordt de rol van de arbeidsongeschiktheidsverzekering (AOV) onderzocht, een veelal onderbenut instrument.

Ondernemerschap trekt veel jonge mensen: zelf je tijd indelen, werken aan iets waarin je gelooft, en vaak locatie-onafhankelijk werken. Toch kent deze vrijheid ook een keerzijde. Jonge ondernemers dragen zelf de verantwoordelijkheid voor hun gezondheid, werkvermogen en inkomen. Zonder de vangnetten van loondienst is hun duurzame inzetbaarheid, in deze studie omschreven als het vermogen om gezond, gemotiveerd en productief te blijven, geen vanzelfsprekendheid.

Veel respondenten gaven aan het gevoel te hebben "altijd aan te moeten staan" als ondernemer.

Het onderzoek

Het kwalitatief onderzoek is uitgevoerd door het interviewen van tien jonge ondernemers die de afgelopen drie jaar zijn gestart. Het doel was om inzicht te krijgen in hun fysieke en mentale gezondheidsrisico's, hun preventieve en herstelstrategieën, hun gebruik van formele en informele steun, en hun houding ten opzichte van de AOV. De interviews richtten zich daarom op de volgende vijf hoofdthema's: de fysiek en mentaal ervaren gezondheidsrisico's, de fysieke en mentale preventieve strategieën, de fysieke en mentale herstelactiviteiten, de ondersteuningssystemen en de rol van de arbeidsongeschiktheidsverzekering.

De resultaten

1. Risico's: stress, twijfel en fysieke klachten

Geen van de deelnemers had langdurige gezondheidsproblemen, maar bijna iedereen ervaaarde wel risico's. Fysiek ging het vooral om lang zitten, slecht ingerichte werkplekken en onregelmatige werktijden. Mentale risico's werden vaker genoemd dan fysieke risico's, waarbij ondernemers aangaven

dat zowel stress, een groot gevoel van verantwoordelijkheid, en het vervagen van de grens tussen werk en privé veel invloed hadden. Veel respondenten gaven aan het gevoel te hebben "altijd aan te moeten staan" als ondernemer.

2. Preventie: grenzen, routines en beweging

Om zowel lichamelijke als mentale klachten te voorkomen, zetten ondernemers fysieke activiteiten in zoals sporten of wandelen. Een enkeling had aanpassingen gemaakt aan de werkplek of wilde dat in de toekomst doen. Psychologisch werden vaste rustmomenten, schermvrije tijden en vrije dagen genoemd als strategie. Toch bleek het in de praktijk lastig om deze grenzen altijd te bewaken.

3. Herstel: de drie R's

Aan de hand van het model van Williamson et al. (2021) kwamen drie herstellvormen naar voren. Ten eerste *Respite*: het tijdelijk afstand nemen van werk om op te laden. Dit was de meest genoemde vorm van herstel, en uitte zich in activiteiten zoals sporten, muziek luisteren en sociale bezigheden met vrienden of familie. Daarnaast speelde *Reappraisal* een rol: het mentaal positiever of beter beheersbaar maken van situaties om stress of werkdruk te relativeren. Tot slot droeg *Regimen*, het vasthouden aan routines, bijvoorbeeld door regelmatig te bewegen of op tijd naar bed te gaan, bij aan het herstel van ondernemers na een stressvolle of drukke periode.

4. Ondersteuning: veel sociaal, weinig formeel

De jonge ondernemers ervaaarden de meeste steun uit de persoonlijke kring: vrienden, familie, partners. Van formele steun, zoals coaching of ondernemersnetwerken, werd op dit moment nog weinig gebruik gemaakt.

5. Arbeidsongeschiktheidsverzekering: belangrijk, maar weinig afgesloten

Hoewel de meeste deelnemers het belang van een AOV inzagen, had slechts één ondernemer er daadwerkelijk een afgesloten. Redenen om geen

verzekering af te sluiten waren vooral de kosten, onduidelijkheid over voorwaarden en het gevoel dat het "nu nog niet nodig is". De preventieve diensten van verzekeraars, zoals coaching of gezondheidschecks, waren onder de deelnemers nauwelijks bekend.

Conclusie & aanbevelingen

De jonge ondernemers binnen dit onderzoek zijn zich bewust van de risico's van hun werk en nemen maatregelen om gezond te blijven, al vindt preventie vaak pas plaats na het ervaren van klachten. Er is daarom behoefte aan meer bewustwording, vroegtijdige voorlichting en toegankelijke ondersteuning.

Aanbevelingen

- **Voor beleidsmakers en verzekeraars:** maak preventie- en ondersteuningsmogelijkheden laagdrempeliger, beter zichtbaar en afgestemd op jonge ondernemers. Zet leeftijdsgerichte communicatie in, bijvoorbeeld door middel van korte video's en zichtbaarheid op socialmedia-kanalen.
- **Voor coaches, opleiders en netwerken:** bied praktische trainingen en tools aan om grenzen te bewaken en gezonde routines op te bouwen.
- **Voor jonge ondernemers zelf:** zoek actief zowel sociale als professionele steun, en verdiep je vroeg in de mogelijkheden van een AOV als onderdeel van duurzame inzetbaarheid. ■



Josette Dijkhuizen is ondernemer en bijzonder hoogleraar aan Tilburg University



Daniëlle Duijvelaar is masterstudent Tilburg University