



**Ondernemerschap en mentaal welzijn
Stand van zaken
Rapport samengesteld door de Entre-MWB
partners**

Overzicht



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Executive Summary

Overzicht project

Het project is een samenwerking tussen ondernemingen en hoger onderwijsinstellingen die onderwijs inzake bedrijfskunde en ondersteuning voor nieuwe startups en spin-offs voorzien en programma's aanbieden op het vlak van Bedrijfskunde, Gezondheidszorg en Psychologie. Zij werken in dit project samen met KMO's / MKB's en sociale ondernemingen die praktische ervaring hebben opgedaan rond de onderwerpen die de focus zijn van dit project. Het project richt zich tot ondernemers en vooral tot jonge starters in de EU, met een unieke focus op de kwalitatieve ervaring en niet zozeer op de financiële en praktische aspecten van startende ondernemingen. Het project wordt ondersteund door de Europese Commissie via het Erasmus+ Key Action 2 programma.

Waarom werd het project opgezet?

Recent onderzoek en publicaties hebben het verband tussen ondernemerschap en verschillende mentale problemen onder de aandacht gebracht (Binde & Coad, 2016, Petrescu, 2016, geciteerd door Stephan, 2018). In Davos in 2019 kreeg het onderwerp een breder internationaal platform met een waaier van presentaties op het Wereld Economisch Forum (WEF). Ondernemers zorgen overal ter wereld voor tal van economische voordelen, maar daar staat tegenover dat er slechts weinig aandacht geschonken wordt aan hun mentaal welzijn in een steeds uitdagender professionele omgeving. Volgens Dell (2019) maken 582 miljoen mensen van ondernemen hun levenswerk, bijna 8% van de wereldbevolking, en het is dan ook verrassend dat er zo weinig aandacht wordt geschonken aan hun kwalitatieve ervaringen.

Dat is verontrustend aangezien de aard van de tewerkstelling in Europa, maar ook wereldwijd, verschuift naar een groeiende focus op micro-ondernemingen en meer en meer steunt op jonge ondernemers die startups oprichten. Volgens een van de studies voorgesteld tijdens Davos 2019 lijdt ongeveer de helft (49%) van de ondernemers tijdens hun leven aan ten minste één mentale aandoening. Daaronder vinden we onder meer ADHD, bipolaire stoornissen en een waaier van verslavingen. Hokemeyer (2019) schat dat het percentage ondernemers dat te maken krijgt met persoonlijkheidsstoornissen wellicht zelfs dichterbij de 80% zit. Ondernemers worden blootgesteld aan uitdagingen en stressfactoren vanuit veel verschillende bronnen (Stephan, 2018) en vooral nieuwe starters zijn vatbaar voor stress-gerelateerde mentale gezondheidsproblemen. De slaagpercentages van micro-ondernemingen en nieuwe startups variëren van sector tot sector maar de creatieve sectoren (De Maeyer, Parent & Bonne, 2015) en die van de sociale ondernemingen (Shearman & Goldsmith, 2019) blijken uitgesproken uitdagend te zijn.

Hoe werd het onderzoek uitgevoerd?

De projectpartners verzamelden data via een online bevraging bij ruim 300 Europese ondernemingen en via online focusgroepen met 30 deelnemers uit verschillende soorten ondernemingen. De resultaten bevestigen de nood aan (1) ondersteunende en informele professionele netwerken; (2) bewustwording en trainingsmateriaal rond tijdsmanagement en (3) financieel management; (4) instrumenten die mentale gezondheidsproblemen helpen detecteren en vaststellen. De deliverables vanuit het projectteam stellen dan ook de waarde van mentorschap, het gebruik van case studies, zelf-beoordeling en reflectie voorop. De uitdaging voor ons als projectteam is om zo goed mogelijk de uitdagingen van ondernemers te begrijpen en de waarden en stimulansen te begrijpen die hen onderscheiden van andere lagen van de beroepsbevolking.

Wie zijn de partners?

Diverse projectpartners hebben op verschillende manieren bijgedragen aan dit rapport. De coördinator, Projects Beyond Borders Ltd (PBB), een onderneming uit Noord-Engeland, verzamelde informatie rond de reeds bestaande ondersteuning voor KMO's / MKB's en sociale ondernemingen. De academische partners focusten op de wetenschappelijke literatuur rond ondernemerschap en mentaal welzijn, maar ook in bepaalde gevallen op relevante projecten die aan hun instellingen lopen en die ook in dit rapport besproken worden. De Portugese partner, Instituto de Empreendedorismo Social (IES), Lisbon/ IES, is een school voor sociaal ondernemen en droeg aan het project bij vanuit dat specifieke perspectief. Ook het Nord Ed Tech Forum voegde aan het rapport relevante case studies en ervaringen toe vanuit hun netwerk van ondernemers in Noord-Europa, de Baltische staten en Scandinavië. De Litouwse partner, Association Minties Bites, Siauliai / LT, is een sociale onderneming die psychosociale ondersteuning biedt en van daaruit een duidelijk en uniek perspectief toevoegt. Dit rapport kan dan ook gezien worden als een overzicht van de huidige stand van zaken met betrekking tot ondernemers en mentaal welzijn, gebracht vanuit een breed nationaal, regionaal en institutioneel perspectief.

Wat zijn de belangrijkste bevindingen?

Uit het onderzoek en de interviews kwamen de volgende oorzaken van mentale problemen bij ondernemers naar voor: (1) gebrek aan financieringsbronnen; (2) onzekerheid over de overlevingskansen van de onderneming en een gebrek aan zelfvertrouwen inzake financieel management; (3) het niet kunnen focussen op lange termijn planning; (4) moeilijkheden om talent in dienst te houden; (5) lange en vaak eenzame werkdagen; (6) moeilijkheden om goede werkomstandigheden te garanderen en voldoende te investeren in personeel; (7) frustraties over trage veranderingsprocessen; (8) het niet in staat zijn een goede balans tussen werk en vrije tijd te vinden en (9) het niet in staat zijn om efficiënt en effectief prioriteiten te stellen.

Mentale gezondheid omvat zowel emotioneel, mentaal als sociaal welzijn. Het heeft een invloed op de manier waarop we in het dagelijkse leven denken, voelen en handelen. Het beïnvloedt tevens hoe mensen omgaan met stress en met elkaar en hoe ze beslissingen nemen. Mentale gezondheid is belangrijk in alle fasen van het leven, van de kindertijd, over de adolescentie tot de volwassenheid. Het is van belang om de juiste balans te vinden in het leven, zowel doorheen de tijd als in verschillende situaties. Soms is het de natuurlijke gang van zaken om de balans kwijt te zijn of om zich verdrietig, bezorgd, angstig of wantrouwig te voelen, maar het wordt een probleem wanneer die gevoelens gedurende lange tijd iemands leven beginnen te belemmeren.

Het populaire beeld van de ondernemer toont een gelukkig persoon vol zelfvertrouwen, die met een luxe auto rijdt, champagne drinkt en geniet van alle aandacht. Wanneer iemand een onderneming opstart, maken dergelijke voorstellingen dan ook vaak deel uit van het toekomstbeeld. Helaas is de realiteit zeer vaak minder rooskleurig. Om succesvol te worden op commercieel vlak is veel hard werk nodig. Het is noodzakelijk om doelen te stellen en die ook na te jagen, maar het vele werk en het nastreven van status kan tot het tegengestelde resultaat leiden, waarbij de jonge oprichter overwerkt en uitgeput raakt. Ondernemers die er niet in slagen hun werk op een goede manier te verdelen kunnen dan ook in een zware depressie terechtkomen.

Ondanks sterk empirisch bewijs over de bedenkelijke mentale gezondheid van ondernemers zijn de meeste acties toch gericht op de activiteiten van de onderneming, met andere woorden acties die de operationele activiteiten en prestaties van de onderneming moeten opkrikken. Alhoewel het opstarten van een bedrijf steeds een pittige ervaring zal blijven, met veel ups en downs, zijn er toch bepaalde zaken die ondernemers kunnen doen om te vermijden dat ze de controle over hun eigen leven kwijtraken. Op de eerste plaats komt daarbij het voldoende tijd vrijmaken voor vrienden en familie, wat een krachtig wapen kan zijn om depressie te bestrijden. Essentieel daarbij is dat men niet bang is om hulp te vragen als men angst of post-traumatische stress ervaart. Het is immers van belang om ook tijdig professionele hulp inzake mentale gezondheid in te schakelen om een depressie of stoornis te behandelen.

Wanneer iemand zich in een moeilijke situatie bevindt, is het cruciaal dat hij of zij niet aan zijn lot wordt overgelaten, want het is net dan dat isolatie en eenzaamheid hun tol gaan eisen. Als er toch niemand zou zijn die steun kan bieden, moet er hulp gezocht worden, zodat de problemen op een goede manier kunnen aangepakt worden. Dat betekent dat men niet bang moet zijn om specialisten in te schakelen en dat zij niet moeten gezien worden als een bedreiging. Stress wordt een wereldwijd probleem, zowel in industrielanden als in ontwikkelingslanden, voor mensen in alle beroepsklassen, of het nu arbeiders, bedienden of ondernemers zijn. Daarom zijn toepassingen die kunnen helpen met stressvolle situaties om te gaan essentiële instrumenten voor de ondernemer. Onderzoek van academische en professionele bronnen toont aan dat er op dit moment te weinig aandacht wordt besteed aan conceptueel onderzoek dat gericht is op de mentale gezondheid van ondernemers. Het is dan ook cruciaal om een gedetailleerde behoefteanalyse uit te voeren om gericht de mentale gezondheid van ondernemers te onderzoeken en gepaste aanbevelingen te kunnen maken.

Sinds de eerste bespreking van dit onderwerp op een open en globaal forum in 2019 is er heel wat gebeurd. In het Verenigd Koninkrijk is er duidelijk steeds meer ondersteunende informatie te vinden over ondernemerschap en mentaal welzijn, op een waaier van internetplatformen. Netwerken en organisaties rond sociaal ondernemerschap bieden advies en ondersteuning in de nieuwe post-Covid wereld. Covid-19 heeft het onderwerp van mentaal welzijn, inclusief psychologisch welzijn, duidelijk op de voorgrond geplaatst. Het Wereld Economisch Forum in Davos 2019 bracht het probleem reeds vóór Covid-19 onder de aandacht, maar de pandemie heeft de discussie een boost gegeven. Online kan men nu informatie vinden rond de oorzaken van stress bij ondernemers, de symptomen ervan en een brede waaier aan mogelijke oplossingen. Om de mentale veerkracht in de toekomst veilig te stellen is het nodig het onderwerp voldoende te begrijpen en ook de nodige zelfkennis te hebben om zich aan te passen.

In de Baltische en Scandinavische landen richten zich nu reeds diverse inspirerende initiatieven op de ondersteuning van het mentale welzijn van ondernemers. Dat gaat van overheidsinitiatieven in Estland en Letland, over activiteiten die het bewustzijn rond de problematiek moeten aanwakkeren in alle Baltische en Scandinavische landen en het delen van wetenschappelijke resultaten in Noorwegen, tot het belang van risicokapitaal bij het ondersteunen van het mentaal welzijn bij ondernemers.

De geïnterviewde ondernemers die wij spraken in die landen waren zich echter niet bewust van die initiatieven, wat de nood aan grotere bewustwording ervan onderstreept. Het is duidelijk dat al de genoemde activiteiten in dezelfde richting bewegen, maar het is belangrijk te vermelden dat er meer samenwerking tussen die landen, of zelfs erbuiten, nodig is. Dat zou de nodige orde kunnen scheppen in de talrijke oplossingen die aangeboden worden en zou het gemakkelijker maken voor elke individuele ondernemer om specifieke oplossingen terug te vinden.

Alhoewel financiële en professionele problemen het mentaal welzijn van ondernemers danig kunnen aantasten, bevinden dergelijke problemen zich meestal binnen hun specifieke ervaringsveld. Datzelfde kan echter niet gezegd worden van psychologische problemen. De meeste ondernemers hebben immers weinig of geen gespecialiseerde kennis over psychologie of over mentaal en sociaal welzijn. Die leemte wat betreft de kennis over de psychologische kanten van ondernemerschap kan ervoor zorgen dat zij vroege waarschuwingen van stress niet herkennen en beperkt bovendien hun bewustzijn van potentieel nuttige ondersteuningsmechanismen (Volery & Pullich, 2010).

In het licht van de hiervoor genoemde factoren die het mentale welzijn van ondernemers kunnen bedreigen, dienen zich verschillende stappen aan die de situatie ten goede kunnen keren. Allereerst dienen ondernemers en potentiële ondernemers voldoende geïnformeerd te worden over hoe psychologische en mentale processen werken, zowel in algemene zin als specifiek in een ondernemingscontext. Dit houdt in dat er een groter zelfbewustzijn moet gestimuleerd worden om ondernemers beter toe te laten hun mentaal welzijn in te schatten, te analyseren en te beschermen, maar ook dat zij voldoende toegang moeten krijgen tot nuttige hulpmiddelen en instrumenten (Fernet, Torrès, Austin & St-Pierre, 2016; Volery & Pullich, 2010).

Een belangrijke tweede stap vooruit zou zijn om ondememers meer mogelijkheden te geven om met hun collega's te praten en te leren van elkaars ervaringen, bijvoorbeeld via een systeem van coaching of mentoring. Het uitbreiden en versterken van hun netwerk kan ondememers helpen om zaken in het juiste perspectief te plaatsen en om te gaan met stresserende situaties. Tegelijkertijd biedt het de mogelijkheid om gevoelens van eenzaamheid en isolatie aan te pakken (Fernet, Torrès, Austin & St-Pierre, 2016; Volery & Pullich, 2010).

Resultaten van bestaand onderzoek en van onderzoek aan de Avans Hogeschool in Breda, NI, geven aan dat een aantal zaken moeten geïntegreerd worden in toekomstige instrumenten en vergaderingen. Een van de belangrijkste factoren voor ondememers is financiële stress, wat tevens een factor is die hen ervan kan weerhouden om hulp te vragen. Hulp vragen is reeds in bredere zin een probleem, niet alleen voor ondememers. Stress vermijden en ervoor zorgen dat stresssignalen ernstig worden genomen zijn zaken die verder onderzocht dienen te worden. Op basis van modellen rond psychologisch welzijn van Deci en Ryan (2001) en Seligman (2011) kwamen zes aspecten naar voor die een grote impact hebben: (1) een gevoel van controle en betekenisvolle keuzes; (2) autonomie ervaren in het leerproces; (3) leren als aangenaam ervaren; (4) overtuigd zijn van de eigen unieke competenties; (5) sociale contacten en een gevoel van erbij te horen en (6) emotioneel, gedragsmatig en cognitief betrokken zijn bij het leerproces – hoe veerkrachtiger een ondememer is, hoe beter hij of zij zichzelf kan reguleren.

Elke ondememer is verschillend en dus is het ook noodzakelijk om een waaier aan instrumenten aan te bieden om in te spelen op de verschillende behoeften van elke ondememer. Bij de ontwikkeling van instrumenten is het ook van belang om zaken als autonomie en flexibiliteit qua tijd in aanmerking te nemen (Stephan, 2018). Gezien de diversiteit aan ondememers, met elk hun eigen individuele behoeften op verschillende momenten, kunnen we geen uniforme, "one size fits all" oplossing ontwikkelen. We moeten daarentegen instrumenten ontwikkelen die ondememers kunnen helpen wanneer het hen uitkomt. Dergelijke instrumenten moeten (1) zelfhulp mogelijkheden bevatten, zoals de Positive Mind Monitor voor het welzijn van studenten aan de Avans Hogeschool en (2) mogelijkheden tot zelf-diagnose en zelfkennis bevatten.

Ondemers werken vaak alleen, maar hebben wel nood aan een klankbord om over hun problemen te kunnen praten. Het ontbreekt hen vaak aan een netwerk waarop ze kunnen terugvallen ter ondersteuning of aan een coach die hen kan helpen. Een platform ontwikkelen waar ze naartoe kunnen gaan om hulp te zoeken, zou een nuttige stap zijn. Het zou tevens interessant kunnen zijn om een instrument voor zelf-diagnose te ontwikkelen. Een dergelijke diagnose zou niet enkel uitgevoerd worden door de ondememer zelf, alleen achter haar bureau, maar ook door sleutelpersonen uit de omgeving die kunnen helpen problemen te identificeren en waarschuwingssignalen op te vangen. Door het netwerk te betrekken bij de evaluatie en bij opvolgen van de mentale gezondheid van de ondememer kan men niet alleen komen tot een vroegere en betere diagnose, maar kan het ook de ondersteunende rol van de naasten versterken.

Om te besluiten kunnen we stellen dat dit rapport de meeste risicofactoren voor het mentaal welzijn van sociale ondernemers op een rijtje zet. Zoals hiervoor besproken kijken veel ondernemers tegen gelijkaardige uitdagingen en problemen aan. Dit rapport poogt dan ook een licht te werpen op ondernemers en mentaal welzijn, om zo de ontwikkeling mogelijk te maken van instrumenten die ondernemers kunnen helpen een gezond evenwicht te bewaren tussen werk en vrije tijd.

Wat gebeurt er nu?

Wiklund, Nikolaev, Shir et al (2019) stelden reeds dat ondernemerswelzijn het resultaat is van bevredigende en positieve persoonlijke en professionele ervaringen, die zwaarder doorwegen dan negatieve ervaringen (die hopelijk zeldzamer zijn), samen met een effectief psychologisch functioneren. Dit project zal, op basis van wat hierboven werd beschreven, instrumenten ontwikkelen die kunnen helpen om het mentale en psychologische welzijn te peilen, evenals teaching cases op basis van echte ondernemerservaringen en netwerken en mentoring mogelijk maken. Alle ontwikkelde materiaal zal vraag gedreven zijn, niet-lineair, vrij toegankelijk en ontwikkeld in nauwe samenwerking met ondernemers.

Auteurs.

INDRĒ ALEKNIENĒ is Project Manager voor Association MINTIES BITES. In 2011 haalde ze haar Masterdiploma in Public Administration aan de Mykolo Romerio Universiteit en in 2009 haar Bachelordiploma in Educology aan de Šiaulių Universiteit. Met 5 jaar ervaring in openbare administratie binnen Association MINTIES BITES, is ze verantwoordelijk voor projectcoördinatie, het inschatten van de behoeften van de projectpartners en het opstellen van projectrapporten.

Wouter Broekaert is doctor in de Toegepaste Economische Wetenschappen en verricht sinds 2007 onderzoek rond familiebedrijven, kmo's en innovatie. Op het vlak van kmo's en familiebedrijven verrichtte hij onderzoek naar onderwerpen zoals strategische verandering, bedrijfsprestaties, psychologisch eigenaarschap en mentaal welzijn. Zijn onderzoek naar innovatie focust zich voornamelijk op organisatorische flexibiliteit en open innovatie. Wouter is verbonden aan het Center for Sustainable Entrepreneurship (CenSE) en is als docent verbonden aan de Odisee Hogeschool, departement Bedrijfskunde.

Petra Kucharova is een expert in onderwijstechnologie (edtech), leidt Erasmus+ projecten en werkt met start-ups bij het Nordic EdTech Forum N8. Ze heeft ervaring met het organiseren van start-up wedstrijden, co-organiseren van wedstrijden rond innovatie in het hoger onderwijs en met kleuteronderwijs. Ze is tevens deeltijds ondernemer en oprichtster van de Mastering Finland podcast, een gemeenschap voor buitenlanders in. Dit platform heeft haar in contact gebracht met diverse ondernemers en experts, met wie ze het in detail over mentale gezondheid heeft gepraat.

Dr Allan Lawrence is een directeur van het Projects Beyond Borders Ltd in Huddersfield en van The Enterprise Centre, een sociale onderneming in Bury, Greater Manchester. Allan was eveneens werkzaam als consultant op het gebied van onderwijs en training en is reeds ruim 30 werkzaam in het voortgezet en hoger onderwijs. Recent gaf hij lezingen over diverse onderwerpen, zoals sociaal ondernemerschap en gezondheid en sociaal beleid.

Rob de With werkt als ondernemer op het snijvlak van ondernemerschap, duurzaamheid en innovatie. Hij is oprichter van de GlobalGoals.community en helpt zowel individuen als ook teams en organisaties op het vlak van persoonlijk leiderschap en implementatie van de EU Global Goals. Naast een rijke internationale ervaring in business is hij werkzaam binnen de Academy for Business & Entrepreneurship bij Avans Hogeschool.

Irma Drent Msc. is docent en coach op Avans Hogeschool Breda en coacht in haar eigen praktijk, kiezenismoeilijk.nl. mensen met het maken van keuzes die passen bij hun natuurlijke talenten. Ze heeft gestudeerd aan BUAZ, Breda en haar Msc. European Leisure en Resource Management gehaald aan de Universiteit van Wales.

Kim Peeters, romanist en antropoloog studeerde aan KU Leuven en Université Libre de Bruxelles. Ze werkte rond het genderthema in de NGO-sector (FOS, 11.11.11) en meer specifiek rond seksueel en relationeel welzijn bij Sensoa vzw – expertisecentrum voor seksuele gezondheid. Aan UCLL is ze docent m.b.t. thema's gelinkt aan duurzame ontwikkeling, gezondheid en de SDG's.

Rita Ferreira heeft een degree in Communicatie wetenschappen: Journalistiek, pers en multimedia, van de Faculteit der Letteren van de Universiteit van Porto, en een masterdegree in marketing management van IPAM. Rita is hoofd communicatie en marketing bij IES – Social Business School en ontwikkelt en is betrokken bij diverse projecten gerelateerd aan mental health en sociaal ondernemerschap.

Literatuurlijst.

Binder, M., & Coad, A. (2016). How satisfied are the Self-Employed? A Life Domain View. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1409–1433.

Deci, E & Ryan, R (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, No. 4, 227–268

Dell, M.S. (2019). The three things entrepreneurs need. <https://www.weforum.org/agenda/2014/09/michael-dell-entrepreneurs-passion-problem-purpose> (Accessed 18/05/2022)

De Maeyer C, Bonne K, Bouters L & Parent O (2015). StartMeUp! Stimulating Self-employment for Students in the Creative Industries. *International Circular of Graphic Education and Research*, No. 8, 64-71.

Fernet, C., Torrès, O., Austin, S., & 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(2), 45-53.

Hokemeyer, P (2019). There is a mental health crisis in entrepreneurship. Here’s how to tackle it. <https://europeansting.com/2019/03/25/there-is-a-mental-health-crisis-in-entrepreneurship-heres-how-to-tackle-it/> (Accessed 18/05/2022)

Petrescu, M (2016). Self-Employed Individuals with and without Employees: Individual, Social and Economic Level Differences. *International Review of Entrepreneurship*. 2016, Vol. 14 Issue 3, p289-312.

Seligman, M (2011). Building Resilience. April 2011. *Harvard Business Review*.

Shearman, S & Goldsmith, B (2019). These are the mental health struggles of a social entrepreneur. *World Economic Forum and Thomson Reuters foundation Trust* (Accessed 08/01/2020).

<https://www.weforum.org/agenda/2019/11/doing-good-found-to-take-its-toll-as-more-social-entrepreneurs-report-burnout/> (Accessed 02/05/2022)

Stephan, U (2018). Entrepreneurs’ Mental Health and Well-being: A Review and Research Agenda. *Academy of Management Perspectives*, Vol 32, No 3, 290-322.

Wiklund J, Nikolaev B, Shir N, Maw-Der Foo, Bradley S, Entrepreneurship and well-being: Past, present, and future, *Journal of Business Venturing*, Volume 34, Issue 4, 2019, Pages 579-588, ISSN 0883-9026, <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2019.01.002>. (Accessed 02/05/2022)

Volery, T., & Pullich, J. (2010). Healthy Entrepreneurs for Healthy Businesses: An Exploratory Study of the Perception of Health and Well-being by Entrepreneurs. *New Zealand Journal of Employment Relations*, 35(1), 4-16.