

Jonge ondernemer loopt grootste risico op burn-out



Jonge ondernemers tussen de 18 en 34 jaar lopen het grootste risico op een burn-out.



Maar liefst 62% van de jonge ondernemers tussen de 18 en 34 jaar geeft aan last te hebben van burn-out gerelateerde klachten.



Minder dan de helft van de 35-plussers heeft deze burn-out gerelateerde klachten.



Van de 65-plussers heeft maar een kwart last van burn-out gerelateerde klachten.



37% van de ondernemers geeft aan moeite te hebben het werk los te laten.



De meest genoemde klachten zijn



1. Onophoudelijke vermoeidheid



2. Slapeloosheid



3. Lichamelijke pijn die niet werk-gerelateerd is

Ontspanning

Ondernemers zijn zich bewust van het belang van ontspanning en vinden die met name in:



73% Thuis relaxen



39% Sporten



33% Avondje uit

Vakantie

21%

van de ondernemers gunt zichzelf 20 tot 25 vakantiedagen.

36%

gunt zichzelf zelfs meer dan 25 vakantiedagen.

60%

geeft aan ook op vrije dagen en tijdens vakanties mails te lezen en spoedjes te behandelen.

28%

gaat de telefoon en mail helemaal uit.