Vragenlijst

Werken aan werkbaar werk

WELZIJN EN STRESS BIJ ZELFSTANDIGE ONDERNEMERS

Onderzoek 2019

BELANGRIJKE INFORMATIE VOORAF

Wie moet de vragenlijst invullen?

De persoon aan wie de vragenlijst is geadresseerd. De naam van deze persoon vindt u op de enveloppe.

Hoelang duurt het om de vragenlijst in te vullen?

Het invullen van de vragenlijst duurt gemiddeld zo'n 15 minuten.

Hoe invullen?

Voor het invullen van de vragenlijst gebruikt u best een blauwe of zwarte balpen.
In de enquête zijn er twee soorten vragen:

- de vragen waar u een cijfer moet invullen
  Voorbeeld: In welk jaar bent u geboren? 1 9 6 7
  Instructie: Vul per hokje slechts één cijfer in.

- de vragen waar u het juiste antwoord moet aankruisen
  Voorbeeld: Bent u….
  ☐ Man
  ☒ Vrouw
  Instructie: Kruis per vraag slechts één vakje aan, tenzij anders is aangegeven

De vragenlijsten worden elektronisch ingelezen. Daarom is het belangrijk de vragen te beantwoorden zoals hierboven is aangegeven.
Voor de kwaliteit van het onderzoek is het van belang dat u alle vragen die op u van toepassing zijn beantwoordt.

Hoe terugsturen?

Gelieve de ingevulde vragenlijst binnen de tien dagen terug te sturen in bijgevoegde omslag.
U hoeft geen postzegel te kleven.

SERV
sterk door overleg

A. Vragen over uw zelfstandige activiteit

1. Bent u momenteel zelfstandige in hoofdberoep?

☐ ja
☐ nee ⇨ Vul enkel bladzijde 9 van de vragenlijst in.

2. Was u in de voorbije vier weken effectief als zelfstandige aan het werk?

☐ ja
☐ nee *(ik ben vier weken of meer ziek, met vakantie,...)* ⇨ Vul enkel bladzijde 9 van de vragenlijst in.

3. Hoelang bent u reeds actief als zelfstandige ondernemer?

☐ minder dan 3 jaar
☐ 3 - 5 jaar
☐ 6 - 10 jaar
☐ meer dan 10 jaar

4. In welke categorie past uw zelfstandige activiteit het best?

☐ landbouw, tuinbouw, bosexploitatie, visserij
☐ handel (groothandel, tussenhandel, kleinhandel (ook: bakker, slager,...))
☐ bouw (of aanverwant zoals: schrijnwerk, electriciteit, sanitair, verwarming,...)
☐ horeca
☐ banken - verzekeringen
☐ vrije beroepen (apotheker, arts, accountant, notaris, architect,...)
☐ andere intellectuele diensten (raadgevers, makelaars, consultants, ICT, immobiliën,...)
☐ persoonsverzorging (kapper, manicure, schoonheidszorg,...)
☐ transport (taxi, busbedrijf,...)
☐ diensten in verband met vervoer (garage, benzinestation, car-wash,...)
☐ productie van goederen (metaal, textiel-kledij, kunstnijverheid, hout-meubel, drukkerij,...)
☐ andere (omschrijf):.....

5. Is uw zelfstandige activiteit ondergebracht in een vennootschap?

☐ ja
☐ nee

6. Zijn er meerdere zelfstandigen betrokken bij het dagelijks beheer van uw zelfstandige activiteit?
(het gaat niet om werk dat u eventueel aan derden (bv. sociaal kantoor, boekhouder) uitbesteedt)

- ☐ neen
- ☐ ja, maar enkel familieleden
- ☐ ja, ook derden (niet familieleden)

7. Hoeveel personeelsleden stelt u tewerk?

- ☐ geen
- ☐ van 1 tot 4
- ☐ van 5 tot 9
- ☐ 10 of meer

8. Hoeveel uren werkt u gemiddeld per week?

☐☐ uur per week

9. Hoeveel vakantiedagen heeft u genomen in 2018?

☐☐ dagen

10. Volgde u de afgelopen 12 maanden een bijscholing?

- ☐ ja
- ☐ nee

11. Voelt u zich voldoende opgeleid voor...?
Kruis telkens één vakje aan

	altijd	*vaak*	*soms*	*nooit*
de vakinhoudelijke of technische aspecten van uw zelfstandige activiteit?	☐	☐	☐	☐
het beheer en het management van uw bedrijf/firma?	☐	☐	☐	☐

12. Voelt u zich (als u dat nodig vindt) bij uw bedrijfsvoering ondersteund door een sociaal netwerk (verenigingen, externe adviseurs, familieraad)?

- ☐ helemaal
- ☐ in belangrijke mate
- ☐ in beperkte mate
- ☐ helemaal niet

13. In welke mate is uw gezin afhankelijk van het inkomen uit uw zelfstandige activiteit?

- ☐ helemaal
- ☐ in belangrijke mate
- ☐ in beperkte mate
- ☐ helemaal niet

14. Als u de nabije toekomst (3 à 5 jaar) voor ogen houdt, hoe schat u het niveau van uw zelfstandige activiteit in?

- ☐ sterke groei of uitbreiding van de activiteit
- ☐ beperkte groei of uitbreiding van de activiteit
- ☐ behoud van het huidig peil
- ☐ beperkte vermindering van de activiteit
- ☐ sterke vermindering of stopzetting van de activiteit

15. Als u de nabije toekomst (3 à 5 jaar) voor ogen houdt, zal u dan zelf nog actief zijn ?

- ☐ ja
- ☐ nee, de activiteit zal overgedragen zijn aan een familiale opvolger
- ☐ nee, de activiteit zal overdragen zijn aan een derde (niet-familie)
- ☐ nee, de activiteit zal volledig stop gezet zijn
- ☐ ik weet het nog niet

16. Hoe dikwijls heeft u tijdens de uitoefening van uw werk te maken met...?

Kruis telkens één vakje aan	*altijd*	*vaak*	*soms*	*nooit*
trillingen van werktuigen, machines?	☐	☐	☐	☐
lawaaihinder?	☐	☐	☐	☐
extreme temperaturen?	☐	☐	☐	☐
gevaarlijke stoffen?	☐	☐	☐	☐
gevaarlijke situaties, risico's op ernstige ongevallen?	☐	☐	☐	☐
lichamelijk zware taken?	☐	☐	☐	☐
ongemakkelijke of inspannende werkhoudingen?	☐	☐	☐	☐
repetitieve (steeds dezelfde) hand/armbewegingen?	☐	☐	☐	☐
werken tussen 22u 's avonds en 6u 's morgens?	☐	☐	☐	☐
onregelmatige of onvoorspelbare werktijden?	☐	☐	☐	☐

17. Hoe dikwijls was u in de afgelopen 12 maanden op het werk slachtoffer van ...?

Kruis telkens één vakje aan	*altijd*	*vaak*	*soms*	*nooit*
lichamelijk geweld?	☐	☐	☐	☐
ongewenst seksueel gedrag?	☐	☐	☐	☐
pesten?	☐	☐	☐	☐
intimidatie of bedreiging?	☐	☐	☐	☐

B. Vragen over de beoordeling en de beleving van uw werk

Met dit onderdeel van de vragenlijst willen we een nauwkeurig beeld krijgen van de manier waarop u bepaalde aspecten van uw werk en werkomgeving beoordeelt.
Sla geen vragen over en beantwoord alle vragen door één antwoord per vraag aan te kruisen a.u.b.

1. Werktempo en werkhoeveelheid

Kruis telkens één vakje aan	*altijd*	*vaak*	*soms*	*nooit*
Moet u erg snel werken?	☐	☐	☐	☐
Heeft u te veel werk te doen?	☐	☐	☐	☐
Moet u extra hard werken om iets af te krijgen?	☐	☐	☐	☐
Werkt u onder tijdsdruk?	☐	☐	☐	☐
Moet u zich haasten?	☐	☐	☐	☐
Kunt u uw werk op uw gemak doen?	☐	☐	☐	☐
Heeft u te maken met een achterstand in uw werkzaamheden?	☐	☐	☐	☐
Heeft u te weinig werk?	☐	☐	☐	☐
Heeft u problemen met het werktempo?	☐	☐	☐	☐
Heeft u problemen met de werkdruk?	☐	☐	☐	☐
Zou u het kalmer aan willen doen in uw werk?	☐	☐	☐	☐

2. Emotionele belasting

Kruis telkens één vakje aan	*altijd*	*vaak*	*soms*	*nooit*
Is uw werk emotioneel zwaar?	☐	☐	☐	☐
Wordt u in uw werk met dingen geconfronteerd die u persoonlijk raken?	☐	☐	☐	☐
Wordt er door anderen een persoonlijk beroep op u gedaan in uw werk?	☐	☐	☐	☐
Voelt u zich persoonlijk aangevallen of bedreigd in uw werk?	☐	☐	☐	☐
Heeft u in uw werk contacten met lastige klanten of patiënten?	☐	☐	☐	☐
Moet u voor uw werk mensen kunnen overtuigen of overreden?	☐	☐	☐	☐
Komt u door uw werk in aangrijpende situaties terecht?	☐	☐	☐	☐

VBBA © 2013, SKB, Amsterdam

3. Afwisseling in het werk

Kruis telkens één vakje aan	*altijd*	*vaak*	*soms*	*nooit*
Moet u in uw werk telkens dezelfde dingen doen?	☐	☐	☐	☐
Is voor uw werk creativiteit vereist?	☐	☐	☐	☐
Is uw werk gevarieerd?	☐	☐	☐	☐
Vraagt uw werk een eigen inbreng?	☐	☐	☐	☐
Doet uw werk voldoende beroep op al uw vaardigheden en capaciteiten?	☐	☐	☐	☐
Heeft u in uw werk voldoende afwisseling?	☐	☐	☐	☐

4. Leermogelijkheden

Kruis telkens één vakje aan	*altijd*	*vaak*	*soms*	*nooit*
Leert u nieuwe dingen op uw werk?	☐	☐	☐	☐
Biedt uw werk u mogelijkheden voor persoonlijke groei en ontwikkeling?	☐	☐	☐	☐
Geeft uw werk u het gevoel er iets mee te kunnen bereiken?	☐	☐	☐	☐
Biedt uw werk u mogelijkheden voor zelfstandig denken en doen?	☐	☐	☐	☐

5. Plezier in het werk

Kruis telkens één vakje aan	*nee*	*ja*
Ik kan wel zeggen dat ik tegen mijn werk opzie.	☐	☐
Ik doe mijn werk omdat het moet, daarmee is alles wel gezegd.	☐	☐
Meestal vind ik het wel prettig om aan de werkdag te beginnen.	☐	☐
Na zo'n vijf jaar heb je het in dit werk wel gezien.	☐	☐
Ik vind mijn werk nog steeds boeiend, elke dag weer.	☐	☐
Het idee dat ik dit werk tot aan mijn pensioen moet doen, benauwt me.	☐	☐
Ik heb plezier in mijn werk.	☐	☐
Ik moet telkens weerstand bij mezelf overwinnen om mijn werk te doen.	☐	☐
Ik moet mezelf er vaak toe aanzetten om een werkopdracht uit te voeren.	☐	☐

6. Vermoeidheid

Kruis telkens één vakje aan

	nee	*ja*
Ik vind het moeilijk om me te ontspannen aan het einde van een werkdag.	☐	☐
Aan het einde van een werkdag ben ik echt op.	☐	☐
Mijn werk maakt dat ik me aan het eind van een werkdag nogal uitgeput voel.	☐	☐
Na het avondeten voel ik me meestal nog vrij fit.	☐	☐
Ik kom meestal pas op een tweede vrije dag tot rust.	☐	☐
Het kost mij moeite om me te concentreren in mijn vrije uren na het werk.	☐	☐
Ik kan weinig belangstelling opbrengen voor andere mensen, wanneer ik zelf net thuis ben gekomen.	☐	☐
Het kost mij over het algemeen meer dan een uur voordat ik helemaal hersteld ben na mijn werk.	☐	☐
Als ik thuis kom, moeten ze mij even met rust laten.	☐	☐
Het komt vaak voor dat ik na een werkdag door vermoeidheid niet meer toekom aan andere bezigheden.	☐	☐
Het komt voor dat ik tijdens het laatste deel van de werkdag door vermoeidheid mijn werk niet meer zo goed kan doen.	☐	☐

7. Hoe dikwijls komt het voor dat...?

Kruis telkens één vakje aan

	altijd	*vaak*	*soms*	*nooit*
U moeilijk aan uw verplichtingen thuis kunt voldoen, omdat u in gedachten met uw werk bezig bent?	☐	☐	☐	☐
Uw werktijden het moeilijk maken om aan uw verplichtingen thuis te voldoen?	☐	☐	☐	☐
U zoveel werk te doen heeft, dat u niet toekomt aan uw hobby's?	☐	☐	☐	☐
De eisen die uw werk aan u stelt het moeilijk maken u thuis ontspannen te voelen?	☐	☐	☐	☐

8. Denkt u in staat te zijn om uw huidige job voort te zetten tot uw pensioen?

☐ ja
☐ nee ⇨ **Zou aangepast werk (lichter werk, deeltijds werk...) u wel in staat stellen tot uw pensioen te werken?**

☐ ja
☐ nee

VBBA © 2013, SKB, Amsterdam

C. Vragen over uzelf en uw gezinssituatie

1. Bent u ...?

- ☐ vrouw
- ☐ man

2. In welk jaar bent u geboren?

☐☐☐☐

3. Wat is uw hoogste diploma of getuigschrift?

- ☐ geen of lager onderwijs
- ☐ lager secundair onderwijs (minimum 3 jaar)
- ☐ hoger secundair onderwijs (minimum 6 jaar)
- ☐ hoger onderwijs korte type (2-3 jaar) (bachelor)
- ☐ hoger onderwijs lange type of universiteit (master)

4. Heeft u nog andere getuigschriften?

- ☐ nee
- ☐ ja ⇨
  - ☐ vakinhoudelijke of technische opleiding
  - ☐ beheer en management
  - ☐ andere, specifieer :.....

5. Woont u samen met een partner?

- ☐ ja ⇨ **Heeft uw partner een job?** *(eventueel als zelfstandige)*
  - ☐ nee
  - ☐ ja, als betrokkene bij mijn zelfstandige activiteit
  - ☐ ja, maar niet als betrokkene bij mijn zelfstandige activiteit
- ☐ nee

6. Heeft u inwonende kinderen?

- ☐ ja
- ☐ nee

7. Ervaart u in uw dagelijkse bezigheden (thuis, op uw werkplek, in uw vrije tijd..) hinder door een handicap, een langdurige lichamelijke aandoening of een langdurige lichamelijke ziekte?

- ☐ ja, erg
- ☐ ja, in zekere mate
- ☐ nee

D. Tevredenheid als zelfstandig ondernemer

6. Hoe tevreden bent u, alles bij elkaar genomen, met.....

Laat open als de rubriek voor u niet van toepassing is

	zeer tevreden	*eerder tevreden*	*noch tevreden noch ontevreden*	*eerder ontevreden*	*zeer ontevreden*
contacten met klanten	☐	☐	☐	☐	☐
contacten met leveranciers	☐	☐	☐	☐	☐
contact met de overheid(sadministratie)	☐	☐	☐	☐	☐
de samenwerking met vennoot, meewerkende partner	☐	☐	☐	☐	☐
uw personeel	☐	☐	☐	☐	☐
uw werktijden	☐	☐	☐	☐	☐
uw inkomen	☐	☐	☐	☐	☐
de financieel-economische toestand van uw zelfstandige activiteit	☐	☐	☐	☐	☐
de mogelijkheden om financiering of leningen te bekomen	☐	☐	☐	☐	☐
de verantwoordelijkheid die u draagt als zelfstandige	☐	☐	☐	☐	☐
de mate waarin u in het werk onafhankelijk bent van anderen	☐	☐	☐	☐	☐
uw sociale bescherming als zelfstandige (bv. ziekteverzekering, pensioen)	☐	☐	☐	☐	☐
de keuze voor het zelfstandig ondernemerschap	☐	☐	☐	☐	☐

Voor u eindigt de enquête hier. Kijkt u nog even na of alle bladzijden ingevuld zijn? Wij danken u vriendelijk voor uw medewerking. Gelieve de vragenlijst binnen de tien dagen in bijgevoegde omslag terug te sturen.

Enkel invullen als u momenteel geen zelfstandige in hoofdberoep bent of in de voorbije vier weken niet aan het werk was.

1. Wat is uw huidige situatie?

- ☐ ik ben huisvrouw of huisman
- ☐ ik ben ziek / zwanger
- ☐ ik ben zelfstandige in bijberoep
- ☐ ik ben op pensioen
- ☐ ik heb een ander statuut, omschrijf.....

2. Bent u ...?

- ☐ vrouw
- ☐ man

3. In welk jaar bent u geboren?

☐☐☐☐

4 . Wat is uw hoogste diploma of getuigschrift?

- ☐ geen of lager onderwijs
- ☐ lager secundair onderwijs (minimum 3 jaar)
- ☐ hoger secundair onderwijs (minimum 6 jaar)
- ☐ hoger onderwijs korte type (2-3 jaar) (bachelor)
- ☐ hoger onderwijs lange type of universiteit (master)

5. Volgende stellingen gaan over uw laatste werkervaring als zelfstandige. Wat is uw mening hierover?

	helemaal eens	*eerder eens*	*eerder oneens*	*helemaal oneens*
Ik had te weinig werk	☐	☐	☐	☐
Ik kon de druk niet meer aan	☐	☐	☐	☐
Ik was blij dat ik mijn zelstandige activiteit kon overlaten aan de kinderen	☐	☐	☐	☐
Ik had in feite helemaal geen plezier meer in mijn werk	☐	☐	☐	☐
Had ik gekund, dan was ik zeker blijven doorwerken tot mijn 70ste	☐	☐	☐	☐

Voor u eindigt de enquête hier. Wij danken u vriendelijk voor uw medewerking. Gelieve de vragenlijst binnen de tien dagen in bijgevoegde omslag terug te sturen.

Werken aan werkbaar werk