

# 1 op 5 loopt risico op een burn-out

De financiële gemoedsrustbarometer van levensverzekeraar NN brengt burn-out in België in kaart

Brussel, 25 oktober 2023 – Uit de nieuwe financiële gemoedsrustbarometer van NN blijkt dat 1 op de 5 arbeidsactieven zich in de rode zone voor een burn-out bevindt. Bij zelfstandigen ligt dit cijfer opvallend lager: slechts 1 op 8 bevindt zich in de rode zone. Niet alleen het werk beïnvloedt een burn-out, ook het privéleven speelt hierbij een belangrijke rol. Aangezien NN gelooft in een proactieve welzijnsaanpak, introduceert de levensverzekeraar het sixpack-for-life model dat uit 6 strategieën bestaat die je kunnen helpen om een burn-out te voorkomen. “Proactief ingrijpen is beter en ook financieel voordeliger dan burn-out reactief of curatief aan te pakken. Dit sixpack-for-life-model bestaat uit sport, slaap, sabbatical of herbronmomenten, sociale verbondenheid, stressors aanpakken en self knowledge. De impact hiervan wordt met onze research ook bewezen”, aldus Colin Sanders, Longevity Expert voor NN.

## In elk team wel iemand in het rood

1 op 5 arbeidsactieven zit in de rode zone voor een burn-out. Dat blijkt uit de nieuwe financiële gemoedsrustbarometer van NN. Toch ervaren actieven minder stress ten opzichte van september 2021 en maken ze zich minder zorgen om uit te vallen met een burn-out. De corona- en energiecrisis hadden een beduidende impact op ons mentaal welbevinden en we kunnen nu even, dankbaar, ademhalen.

*“1 op 5 is een opvallend hoog cijfer. Volgens een analyse van Forbes bestaat het ideale team uit 3 tot 5 personen. Voor veel mensen is het ook het geval dat ze in een team zitten van deze grootte. Dit zou betekenen dat in deze teams zeker 1 teamlid kans maakt op uitvallen met een burn-out, laat staan hoeveel dit er zouden zijn in het hele bedrijf”, aldus Colin Sanders, Longevity Expert voor NN.*

## Slechts 1 op 8 zelfstandigen in gevarenzone

Bij de zelfstandigen is het beeld anders. De kans dat zelfstandigen in een burn-out belanden blijkt heel wat lager te liggen met slechts 1 op 8 in de rode zone. Hiervoor geeft **Colin Sanders, Longevity Expert voor NN** volgende verklaring: *“Dit kan aan een aantal zaken liggen. Zelfstandigen kennen in vergelijking met loontrekkenden een hogere financiële gemoedrust en een hogere veranderkracht. Ze doen het beter op vlak van werkenhousiasme, hebben meer gevoelens van autonomie en ervaren hun werk ook als meer zinvol in vergelijking met arbeiders en bedienden.”*

Dit betekent weliswaar niet dat burn-out een minder ernstig probleem is bij zelfstandigen. Uit de cijfers van het Rijksinstituut voor ziekte- en invaliditeitsverzekering (RIZIV) blijkt namelijk dat tussen 2016 en 2021 de sterkste stijging van invaliditeit door burn-out of depressie zich in de beroepsstatus van de zelfstandigen voordoet. Het gaat om een stijging van 59,22% tegenover

45,8% bij werknemers en werkzoekenden. Bij vrouwelijke zelfstandigen is deze stijging zelfs meer dan 66%.

### **Bescherm jezelf met beweging en slaap**

Uit de studie wordt ook opvallend duidelijk dat een burn-out sterk door het privéleven wordt beïnvloed. Zo stijgt de kans om in de rode zone terecht te komen bij sleutelmomenten, zoals het kopen van een woning, zorgverlener worden voor een familielid of vriend of het overlijden van een geliefde. Ook het verbreken van relaties kan een rol spelen.

Hoe kan je jezelf dan beschermen tegen een burn-out? Volgens de barometer kan je met een paar kleine veranderingen in vrijetijdsbesteding de kans op een burn-out al significant beïnvloeden. Gaan wandelen of sporten in de natuur of afspreken met vrienden kan bijvoorbeeld al helpen. Ook genoeg slapen is belangrijk. Zo slaapt iemand die tegen een burn-out aanloopt beduidend minder (6,4 uur) dan iemand die in de groene zone zit (6,8 uur).

*“Op basis van deze gezondheidsbarometer stelt NN ook een model voor met 6 strategieën om een burn-out te voorkomen: het sixpack-for-life model. Proactief ingrijpen is namelijk beter en financieel voordeliger dan burn-out aanpakken. Dit 6S-model bestaat uit sport, slaap, sabbatical of herbronmomenten, sociale verbondenheid, stressors aanpakken en self knowledge”, verklaart Sanders.*

### **Over het onderzoek**

Deze bevraging werd uitgevoerd door Indiville in opdracht van NN op basis van de burn-out assessment tool van de KU Leuven. Om meer zicht te krijgen op de indicatoren van een burn-out heeft NN deze financiële gemoedrustbarometer opgesteld waaraan 10.606 respondenten hebben deelgenomen. De doelgroep was 18 tot 79-jarige Belgen die via een online panel konden deelnemen aan dit onderzoek. De metingen verliepen in 10 verschillende waves in de periode van maart 2020 tot september 2023.

### **Over NN**

Een lang leven is maar waardevol als het ook een gelukkig leven is. Als levensverzekeraar heeft NN concrete oplossingen in huis op vlak van bescherming (overlijden, invaliditeit) en pensioenen (tak23). Maar NN kijkt verder: naast je financieel welzijn heeft NN ook oog voor je mentaal en fysiek welzijn: de drie pijlers voor een lang & gelukkig leven.

Daarom leidt en inspireert NN als levensverzekeraar het debat rond een lang & gelukkig leven. NN kiest hierbij steeds voor een inclusieve aanpak waarbij experts, beleidsmakers en de Belg zelf betrokken worden. Sinds 2017 bouwt NN zijn expertise inzake geluk via een NN-leerstoel aan de UGent. Prof. dr. Lieven Annemans en zijn team onderzoeken wat de Belg gelukkig maakt en hoe ze samen kunnen werken aan een gelukkig leven. Daarnaast realiseert NN twee keer per jaar de financiële gemoedrustbarometer in samenwerking met onafhankelijk onderzoeksbureau Indiville.

NN telt 1 miljoen klanten in België en behoort tot NN Group, een internationale verzekeraar met een uitstekende kapitaalspositie, actief in 11 landen wereldwijd. NN staat zijn klanten ten dienst via hun partnernetwerk van banken en makelaars dat blijft groeien.

Voor meer informatie over NN: [www.nn.be](http://www.nn.be).