

NN publiceert resultaten uit de nieuwe NN
Financiële Gemoedsrustbarometer

Meer dan 1 op 3 zelfstandigen ziet inkomen dalen

Over het onderzoek

Het onderzoek van levensverzekeraar NN, uitgevoerd door het onafhankelijke onderzoeksbureau Indiville, werd online afgenomen bij 6463 Belgen. Dit gebeurde op zeven verschillende meetmomenten:

- ▶ 11 –15 maart 2020: 1057 respondenten
- ▶ 8 –15 april : 1019 respondenten
- ▶ 11 –15 september 2020: 1054 respondenten
- ▶ 11 –22 maart 2021: 1285 respondenten
- ▶ 20 –30 oktober 2021: 1008 respondenten
- ▶ 7 –18 maart 2022: 1041 respondenten
- ▶ 8 juli –11 augustus 2022: 400 respondenten (zelfstandigen)

De onderzoekspopulatie bij elk meetmoment bestaat uit 18 tot 79-jarigen en is representatief voor België. De maximale foutenmarge bedraagt 3% per meting. In september 2022 zal de barometer herhaald worden om op lange termijn evoluties in kaart te kunnen brengen.

Meer dan 1 op 3 zelfstandigen ziet inkomen dalen

Ondanks hoge levenskost heeft gemiddelde zelfstandige meer financiële gemoedsrust dan gemiddelde loontrekkende

4 oktober 2022 – Uit de zomermeting van de Financiële Gemoedsrustbarometer van NN blijkt dat de hogere levenskosten zelfstandigen heel wat kopzorgen baren. Meer dan 1 op 3 zelfstandigen zag hun inkomen immers dalen sinds vorige zomer. De gemiddelde financiële gemoedsrustindex bedraagt voor zelfstandigen op dit moment 63 op 100. Ze doen het op dat vlak verrassend beter dan de gemiddelde loontrekkende, die 59 op 100 scoren. Ook de zenscore van zelfstandigen bedraagt 63 op 100. NN ging op zoek naar de factoren die een invloed hebben op de financiële gemoedsrust en de zenscore van zelfstandigen.

Inflatie en stijgende energiekosten eisen hun tol

De hoge inflatie en stijgende energiekosten treffen onze maatschappij overal – ook bij zelfstandigen eist dit zijn tol. 59% van de zelfstandigen geeft aan dat ze hierdoor hun manier van zakendoen moesten aanpassen. Zo heeft 8% noodgedwongen zijn activiteiten moeten verminderen omdat leveranciers, logistiek of klanten niet konden volgen. Drastische veranderingen zijn in sommige gevallen ook noodzakelijk, want meer dan 1 op 3 zelfstandigen gaf aan dat hun inkomen is gedaald in vergelijking met vorige zomer. Opvallend is dat zelfstandigen de impact van inflatie en hogere energiekosten in de eerste plaats zelf opvangen, namelijk door harder te werken om een grotere omzet te behalen. 27% van de zelfstandigen geeft aan zo te willen compenseren.

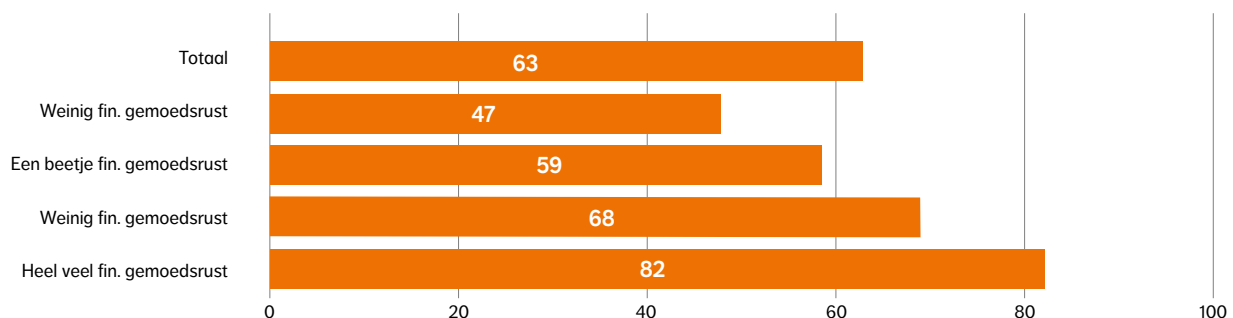
“Bij onze leveranciers zien we een algemene prijsstijging, en we hebben de prijs van onze eigen bereidingen ook moeten aanpassen om ons voor te bereiden op de hoge energiefacturen. Maar naast de energiecrisis bezorgt de oorlog me vooral stress, omdat er enorm veel geneesmiddelen ontbreken. We moeten dus elke dag alternatieven zoeken om er toch aan te geraken. De administratieve rompslomp spookt dagelijks door mijn hoofd” – Julie, apotheker uit Deurne.

Die compensatie is natuurlijk niet zonder risico, want wie harder werkt, zal meer stress ervaren. Om het stressniveau van zelfstandigen te illustreren, onderwierp NN hen aan de Zentest, een academisch gevalideerde schaal die het stressniveau van de afgelopen maanden meet. De zenscore bij zelfstandigen bedraagt 63 op 100. Ook hun financiële gemoedsrust is 63 op 100. Het is natuurlijk geen verrassing dat de zenscore en financiële gemoedsrust van zelfstandigen elkaar in de hand werken. Toch zien we al een groot verschil bij wie de hoge kosten wil opvangen door harder te werken: bij hen bedraagt de zenscore nog maar 57 op 100. Maar hoe houdt de rest van de zelfstandigen stand?

2 op de 3 zelfstandigen houdt stressniveau onder controle

De gemiddelde zenscore bij zelfstandigen bedraagt 63 op 100. Hoe hoger die score, hoe meer “zen” men is en hoe lager het ervaren stressniveau in de afgelopen maand. De zenscore is lager bij wie een lagere financiële gemoedsrust heeft, minder spaarreserves heeft, hun manier van zakendoen veranderde door inflatie en de energiecrisis, en jonger is. De laagste zenscore, 47 op 100, werd opgetekend bij zelfstandigen met minder dan drie maanden spaarreserves en waarbij het inkomen sterk is gedaald. De hoogste zenscore, 77 op 100, wordt behaald door zelfstandigen van 50 jaar of ouder met meer dan 6 maanden spaarreserves. Ongeveer 2 op 3 zelfstandigen weet hun stressniveau algemeen gesproken onder controle te houden, maar 1 op 3 maakt zich zorgen.

De zenscore bij zelfstandigen opgesplitst naar financiële gemoedsrust



Geld, administratie en hoge werkdruk bezorgen meeste kopzorgen

Een lage zenscore wordt voornamelijk bepaald door geldzaken, zowel op professioneel als op privé-vlak. Zo zijn veel zelfstandigen bezorgd door een stijging van de kosten (32%), maken ze zich zorgen of ze hun omzet wel kunnen behouden of laten groeien (31%), en krijgen ze stress omdat ze hun inkomen zagen dalen (25%). Op professioneel vlak zorgen ook de administratie (37%), de hoge werkdruk (23%) en de daaraan gekoppelde work-life balance (29%) voor extra stress. Op privévlak komen na zorgen over de koopkracht (33%) ook onzekerheid over de toekomst van de kinderen (21%), het geloof dat je zelf weinig in de hand hebt (20%) of moeilijk beslissingen kunnen nemen (15%) en de gezondheid (20%) naar boven als redenen voor een lage zenscore.

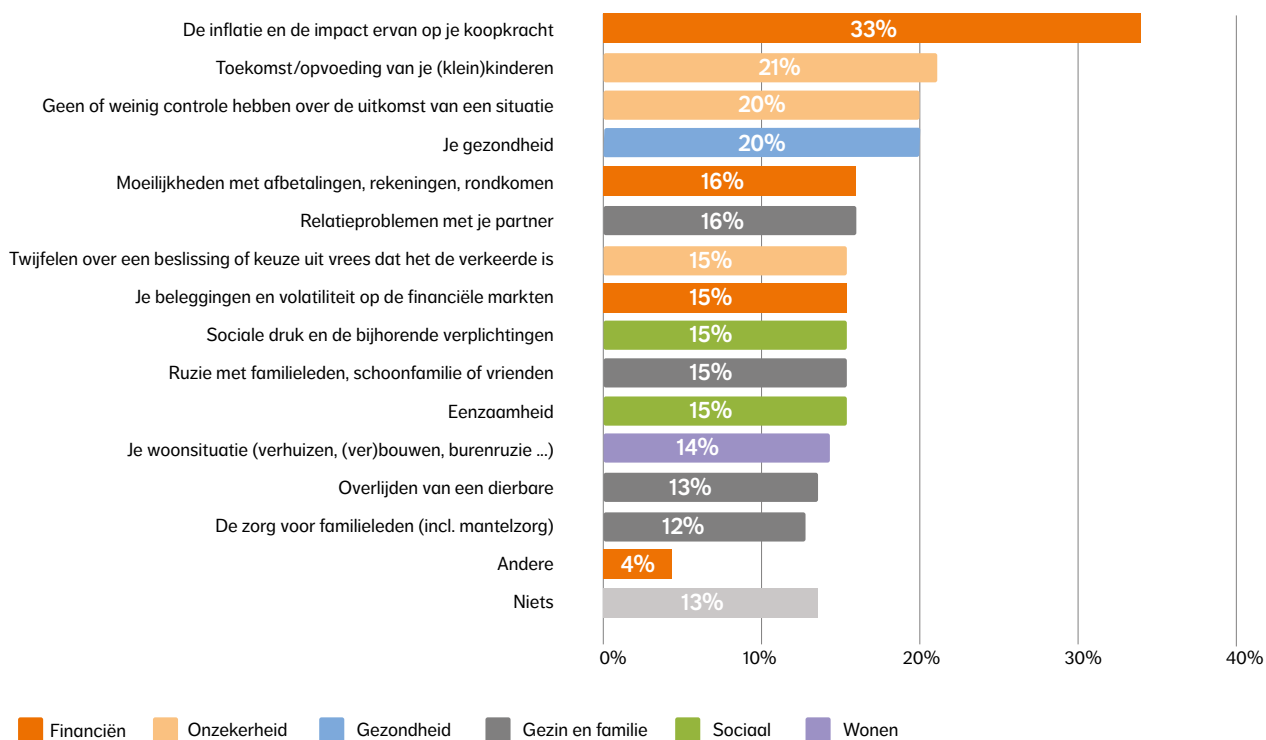
“Zelfstandigen scoren verrassend goed op de zenscore, zeker omdat ze het afgelopen jaar met een extra uitdaging geconfronteerd zijn. We mogen de financiële draagkracht van zelfstandigen dan ook niet zomaar uit het oog verliezen, want die gaat alleen nog meer onder druk komen te staan, waardoor zelfstandigen geen geld en energie meer hebben om aan hun mentale en fysieke welzijn te werken. De overheid reikt in extreme tijden van nood een hand uit naar zelfstandigen, maar die hulp gaat gepaard met een enorme administratieve rompslomp. In plaats van de professionele zorgen voor zelfstandigen te verlichten, hakt de administratieve papierwinkel er net extra in. Pas wanneer de overheid minder gecompliceerde oplossingen kan bieden, zullen zelfstandigen meer tijd en energie vinden om zich op hun business te focussen”, zegt Isabelle Hoebrechts, Strategische Business Partner en Wellbeing Architect bij Attentia.

Wat bezorgt zelfstandigen kopzorgen?

Betreft je zaak of zelfstandige activiteit, wat zorgt ervoor dat je je minder zen voelt?



Betreft je privéleven, wat zorgt ervoor dat je je minder zen voelt?

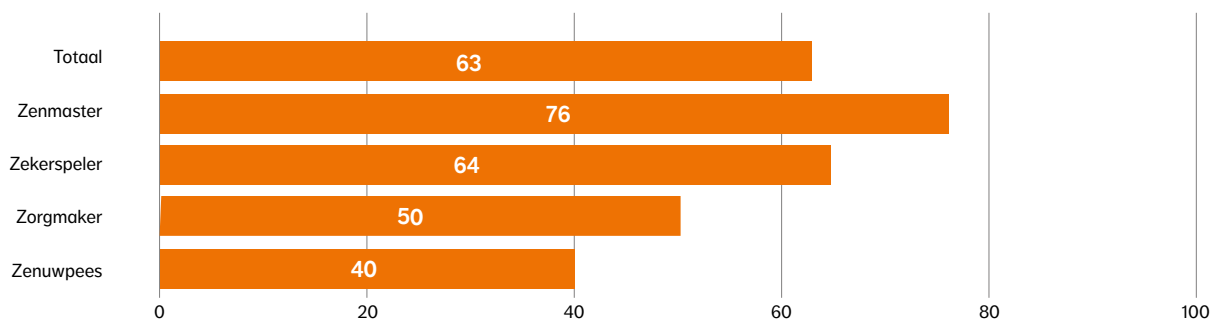


Tips voor zelfstandigen om met stress om te gaan

Op basis van hun uitslag op de zentest werden de zelfstandigen die deelnamen aan het onderzoek, in 4 categorieën gedeeld: de 4 zenprofielen. 34% van de zelfstandigen zijn zenmasters. 33% zijn zekerspelers. De rest behoort tot de zorgmakers (28%) en de zenuwpezen (5%). Samengeteld zitten dus 67% van de zelfstandigen in de zogenaamde 'groene zone'. Maar waarin verschillen zij van de zelfstandigen in de rode zone, en hoe houden ze zich dus zo goed staande? Zenmasters blinken eerst en vooral uit in levenstevredenheid, en een hoge financiële gemoedsrust. Daarnaast vertoef 89% van de zenmasters zich vaak of altijd in een optimale staat van Peace of Mind. Algemeen ervaart slechts 55% van de zelfstandigen dat ontspannen gevoel. Zenmasters laten minder geldzaken toe om hun leven te overheersen (50% van de zelfstandigen doet dit wel eens). Zenmasters zijn ook lange termijnplanners op vlak van financiën, beschikken over voldoende spaarreserves om een lange periode te overbruggen, en vertrouwen erop dat ze financieel gezien hun huidige levensstandaard kunnen doorzetten na pensionering. Al deze factoren zorgen er opnieuw voor dat de financiële gemoedsrust verbetert. Een belangrijke kanttekening hierbij: zenmasters zijn over het algemeen 10 jaar ouder. Wie al vele waters doorzwommen heeft, ervaart dus ook minder snel stress.

De 4 zenprofielen

Financiële gemoedsrust per zenprofiel



Hoe maak je je deze eigenschappen van een zenmaster zelf eigen, en hoe kan je aan de slag om stress en op lange termijn burn-out te vermijden? Dr. Elke Geraerts, Neuropsychologe en CEO van Better Minds At Work geeft 5 praktische tips waarmee je aan de slag kan:

► **Niet alles wat je zelf doet, doe je beter**

Controlegedrag is één van de voornaamste symptomen van perfectionisten. Het is begrijpelijk dat jij wil dat je zaak in goede handen, maar daarom is het nog geen goed idee om alles zelf te willen doen. Dat is ook waarom perfectionistische neigingen leiden tot een grotere kans op burn-out. Naast je eigen gezondheid, moet je ook aan het welzijn van je medewerkers denken. Als jij niet delegeert, zal er bij hen grote frustratie heersen. Nog steeds moeite met delegeren? Omring je dan met partners waar je vertrouwen in hebt.

► **Professionele hulp zoeken is geen zonde**

Probeer (professionele of privé-) problemen in eerste instantie op een rustige manier met de betrokken partijen uit te praten. Als je voelt dat het op die manier niet lukt, is professionele hulp zoeken een goede oplossing. Weet dat het geen zonde is om hulp te zoeken, het kan juist zeer verlossend zijn om bij iemand ten rade te gaan wanneer je zelf geen uitweg meer ziet.

► **'Nee' is het nieuwe 'ja'**

Stel je grenzen en neem voldoende recuperatietijd. Je hoeft je gehele weekends niet vol te plannen met zaken die ontspannend lijken maar die je eigenlijk helemaal niet tot rust brengen. Leer selectief zijn met wie je omgaat en welke sociale activiteiten je doet. Reflecteer over wat je energie geeft en wat eerder energie kost. Pas op basis van die redenering je gedrag en je sociale agenda aan en beslis zelf wat jij wilt toelaten.

► **Niet kiezen is verliezen**

Een keuze maken is net iets heel krachtigs. Het blijven piekeren over of het een juiste keuze is, neemt energie weg die je kan investeren in de juiste keuze creëren voor jezelf. In plaats van te piekeren over of je wel de juiste keuze hebt gemaakt, kun je die energie investeren in hoe je een succes kunt maken van de situatie. Vertrouw erop dat je in welke situatie ook een weg weet te banen.

► **Zet niet altijd je werkpet op**

Probeer wat meer van jezelf te tonen op het werk. Als je de hele tijd je werkpet op laat staan, dan kunnen mensen je niet zien als een fijne persoon waarmee ze meer tijd mee willen doorbrengen. Door een proactieve houding aan te nemen, zal het lukken om je uit de eenzaamheid trekken en je opnieuw open te stellen voor sociale contacten.

NN Wellbeing Services bieden emotionele steun aan zelfstandigen

NN wil met deze resultaten uit de Financiële Barometer niet alleen cijfers aanleveren, maar zette de inzichten ook om in een oplossing voor hun eigen zelfstandige klanten. Met de NN Wellbeing Services lanceert de levensverzekeraar daarom een anonieme, preventieve service voor zelfstandigen waarmee ze beroep kunnen doen op mentale en emotionele begeleiding wanneer ze daar nood aan hebben. Via partner Workplace Options wordt telkens gezocht naar de juiste begeleiding binnen een netwerk van meer dan 300 experts, op maat van de wensen en oden van zelfstandige, maar ook diens gezin.

“De cijfers uit de barometer tonen aan dat zelfstandigen over een grote flexibiliteit en behendigheid beschikken, en goed met stress kunnen omgaan. Ze mogen en kunnen immers niet “uitvallen”, de financiële risico’s zijn voor hen te groot. Een goede financiële planning is één van de middelen om de nodige rust en perspectief te brengen. Tegelijkertijd worden ze de laatste jaren geconfronteerd met uitzonderlijke omstandigheden, en tonen de cijfers dat hun eerste respons daarbij is om extra te werken – wat op lange termijn uiteraard niet houdbaar is. Daarom is het belangrijk om hen ook de nodige ondersteuning te geven op mentaal vlak, zodat zij en hun omgeving tijdig kunnen ingrijpen wanneer iets het voortbestaan van hun zaak en hun eigen gezondheid in de weg komt te staan,” zegt Bart Chiau, Senior Expert bij NN.

Onder het motto ‘Voorkomen is beter dan genezen’ koos NN bewust voor een preventieve dienst, dat wil zeggen dat je niet moet wachten tot je arbeidsongeschikt bent om van de service gebruik te maken. Door de preventieve kaart te trekken, neemt NN het voortouw binnen de verzekeringssector. Meer info over de NN Wellbeing Services vind je hier. Benieuwd tot welke categorie van de 4 zen-profielen jij behoort? Doe dan zeker zelf de Zentest, waar je achteraf pragmatische tips krijgt van een expertenpanel om je veerkracht als zelfstandige te verhogen.

Over NN

Een lang leven is maar waardevol als het ook een gelukkig leven is. Daarom leidt en inspireert NN als levensverzekeraar het debat rond een lang & gelukkig leven.

Sinds 2018 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. Sedert 2020 gaat NN een stapje verder. In een maatschappij waarin we met z'n allen langer leven, gaat NN na in welke mate de Belg en de maatschappij waarin we vandaag leven klaar zijn voor een langer leven, en hoe we van dit langer leven ook een gelukkig leven kunnen maken. NN kiest hierbij steeds voor een inclusieve aanpak waarbij experts, beleidsmakers en de Belg zelf betrokken worden.

Uiteraard heeft NN concrete oplossingen in huis om je pensioen, je vermogen en gezinsinkomen te beschermen. 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.

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

Voor meer informatie over NN: www.nn.be

Voor meer informatie over 'Langer Leven': nn.be/langerleven.

Perscontact



Annelore Van Herreweghe

annelore.van.herreweghe@nn.be

0494 17 02 00

 **0494 17 02 00**