

# Bijna één op vier zelfstandigen loopt risico op burn-out

Brussel, 27 januari 2025 - Zelfstandigen in ons land lopen vaker risico op burn-out dan loontrekkenden. Maar liefst 22 procent van de Belgische zelfstandigen in hoofdberoep heeft een verhoogd risico op een burn-out. Dat blijkt uit de *Zelfstandigenscan* van verzekeraar NN. De afgelopen jaren is die trend versterkt: het aantal zelfstandigen dat langer dan één jaar arbeidsongeschikt is door burn-out of depressie is tussen 2017 en 2022 met 62 procent gestegen. "Met bijna 800.000 ondernemers en vrije beroepers in hoofdberoep actief in dit land is de impact niet te onderschatten."

Zo'n 175.000 zelfstandigen in hoofdberoep in ons land – 22 procent van het totale aantal zelfstandigen – zitten in de verhoogde risicozone voor een burn-out. Dat blijkt uit de *Zelfstandigenscan* van verzekeraar NN. Uit hun onderzoek blijkt dat 13 procent van de zelfstandigen in de rode gevarezone zit voor burn-out en nog eens 9 procent in een oranje waarschuwingzone. 28 procent van de zelfstandigen ervaart voortdurend stress.

## Meer uitval

De gevolgen zijn niet te onderschatten: het aantal zelfstandigen dat langer dan één jaar arbeidsongeschikt is door burn-out of depressie is tussen 2017 en 2022 met 62 procent gestegen<sup>1</sup>. Dit in vergelijking met een stijging van 'slechts' 43 procent bij werknemers en werkzoekenden.

De lange herstelperiode na een burn-out is een ernstige zorg voor zelfstandigen. De overheid komt wel tussen bij inkomensverlies, maar vaak is dat niet genoeg om de kosten te dekken. Zonder voldoende reserves – iets waar 28% van de zelfstandigen mee kampt – wordt het lastig om rond te komen. Met een verzekering Gewaarborgd Inkomen, die tot 80% van je inkomen dekt, kun een zelfstandige zich wel beschermen. Maar slechts 38 procent van de zelfstandigen heeft zo'n verzekering.

*"Zelfstandigen zijn minder goed beschermd voor langdurige ziekte dan loontrekkenden. Zonder een vangnet, zoals voldoende spaarreserves en een verzekering Gewaarborgd Inkomen, wordt het haast onmogelijk om de eindjes aan elkaar te knopen. De stress over hun financiën maakt de situatie eigenlijk ook alleen maar erger,"* zegt **Colin Sanders, Longevity Expert bij NN**. *"Meer preventieve aandacht voor welzijn en een goed vangnet kan veel problemen voorkomen."*

## 60 werkuren = burn-outrisico verdubbeld

Zelfstandigen werken gemiddeld 53 uur per week. En meer dan een derde werkt bijna standaard zes dagen per week. Hoewel hard werken inherent is aan het ondernemerschap, verdubbelt het

---

<sup>1</sup> Cijfers van RIZIV: <https://www.rsvz.be/nl/faq/recht-op-uitkering-als-arbeidsongeschikte-zelfstandige> & [https://www.riziv.fgov.be/SiteCollectionDocuments/stat\\_du2022\\_1\\_zelfstandigen.pdf](https://www.riziv.fgov.be/SiteCollectionDocuments/stat_du2022_1_zelfstandigen.pdf)

burn-outrisico wanneer de grens van 60 werkuren per week wordt doorbroken en het netto-maandinkomen lager is dan 3.000 euro.

### **Zelfstandigen-paradox**

Toch is er ook goed nieuws voor zelfstandigen: hoewel eigen baas zijn dus ook meer stress en risico op burn-out met zich meebrengt, geven zelfstandigen tegelijk ook aan gelukkiger te zijn op het werk dan loontrekkenden. Zelfstandigen ervaren gemiddeld een werkgeluk van 7,3 op 10, wat een duidelijk hogere score is dan loontrekkenden (6,6). Ze voelen zich trots op wat ze doen, met 63 procent die aangeeft tevreden te zijn met wat ze verwezenlijkt hebben in het leven en 71 procent die vertrouwen heeft in hun toekomst en de veerkracht voelt om hun doelen te bereiken.

*“Zelfstandigen die graag doen wat ze doen, zijn niet per se veiliggesteld van een burn-out. Maak een lijstje van wat je de meeste stress bezorgt, zoals strakke deadlines, onduidelijke prioriteiten of financiële zorgen. Vervolgens raad ik iedereen – niet enkel zelfstandigen – aan om te reflecteren over drie vragen: Wat doe je als ontspanning? Krijg je minstens 7 uur slaap per nacht? Kan je drie keer per week sporten? Door hierop te letten, daalt het risico op burn-out aanzienlijk,” aldus Colin Sanders.*

Meer lezen: <https://www.nn.be/nl/zelfstandigenscan>

####

### **Over NN**

Een lang leven is maar waardevol als het ook een gelukkig leven is. Als verzekeraar heeft NN concrete oplossingen in huis op vlak van inkomensbescherming (overlijden, invaliditeit), pensioenen (tak23) en niet-leven (woning, mobiliteit). 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 verzekeraar 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 gemoedsrustbarometer 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 10 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).

## Contact voor de pers

### **Annelore Van Herreweghe**

NN Insurance Belgium NV

[annelore.van.herreweghe@nn.be](mailto:annelore.van.herreweghe@nn.be)

0494 170 200

### **Johanna Spinoy**

FINN Agency

[johanna.spinoy@finn.agency](mailto:johanna.spinoy@finn.agency)

0496 13 40 26