6 op de 10 werknemers kampen wekelijks met slaapgebrek

Vooral vrouwen, jongeren en ouders met inwonende kinderen voelen zich moe

21 JUNI 2026



Maar liefst zes op de tien Belgische werknemers (59%) hebben minstens wekelijks het gevoel onvoldoende te slapen. Bij 18% is dat zelfs dagelijks het geval. Vooral vrouwen, werknemers onder de 35 jaar en ouders met inwonende kinderen voelen zich moe. Dat blijkt uit onderzoek van HR-dienstverlener Attentia bij 1.500 Belgische werknemers. 90% van de werknemers die met een slaaptekort kampen, geeft aan dat het hun werkprestaties beïnvloedt. Gerichte, concrete maatregelen rond slaap zijn volgens Attentia dan ook noodzakelijk.

Hoewel slaap een belangrijke rol speelt in ons dagelijks functioneren, heeft 59% van de respondenten minstens wekelijks het gevoel onvoldoende te slapen. Voor 18% is dat zelfs een dagelijks gegeven. 23% voelt zich maandelijks vermoeid, terwijl slechts 2% aangeeft hier nooit last van te hebben.

De impact op de werkvloer is groot. Maar liefst 90% van de werknemers die met een slaaptekort kampen, geeft aan dat dit hun werkprestaties beïnvloedt. De impact wordt vooral gevoeld op vlak van concentratie (61%), motivatie (48%), productiviteit (38%) en geheugen (37%). Op de samenwerking met collega's (12%) en klanten (11%) heeft de vermoeidheid minder invloed.

Top 6: Op welke aspecten van je werk heeft vermoeidheid door slaaptekort een impact?

1. Concentratie (61%)
2. Motivatie (48%)
3. Productiviteit (38%)
4. Geheugen / cognitief vermogen (37%)
5. De samenwerking met collega's (12%)
6. De sociale interactie met klanten (11%)

> *"Slaap is, naast voeding en beweging, één van de fundamentele pijlers van onze gezondheid,"* zegt dr. Edelhart Kempeneers, directeur wellbeing bij Attentia. *"Een structureel slaaptekort is niet alleen een individueel gezondheidsprobleem, maar ook een risico voor organisaties. Vermoeidheid verhoogt de kansen op menselijke fouten en arbeidsongevallen en kan op termijn leiden tot langdurig ziekteverzuim."*

Uit de cijfers blijkt dat de helft van de werknemers (50%) al eens effectief ziek was of lichamelijke klachten ervaarde door vermoeidheid.

Een duidelijke generatiekloof

Vrouwen blijken vaker met slaaptekort te kampen dan mannen. Terwijl 54% van de mannen aangeeft minstens wekelijks het gevoel te hebben onvoldoende te slapen, loopt dit bij de vrouwen op tot 65%. Ook de impact ervan op het werk wordt door vrouwen iets sterker ervaren: 91% zegt dat het hun werkprestaties beïnvloedt, tegenover 88% van de mannen.

Daarnaast is er een duidelijke generatiekloof. Maar liefst twee op de drie werknemers jonger dan 35 jaar (66%) ervaart wekelijks slaaptekort. Bij de werknemers tussen de 35 en 54 jaar bedraagt dat 60%, tegenover 52% van de 55-plussers. 95% van de min-35-jarigen geeft aan dat hun werkprestaties lijden onder hun vermoeidheid, tegenover 91% bij de groep 35- tot 54-jarigen en 82% van de 55-plussers.

Tenslotte blijken werknemers met inwonende kinderen onder de 18 jaar vaker last te hebben van vermoeidheid. Zo geeft 64% van hen aan wekelijks het gevoel te hebben onvoldoende te slapen. Bij werknemers zonder kinderen in huis gaat het om 56%. 93% van de ouders met jonge kinderen ziet die vermoeidheid rechtstreeks vertaald in verminderde prestaties op de werkvloer, tegenover 87% van de werknemers zonder inwonende kinderen.

Symptoom van een dieperliggend probleem

Attentia benadrukt dat slaaptekort vaak een symptoom is van onderliggende problemen. Naast stress en de combinatie van werk en privé, blijven medische aandoeningen, zoals slaapapneu, vaak ongediagnosticeerd. Slaapapneu zorgt voor herhaaldelijke ademstops tijdens de nacht, waardoor de slaapkwaliteit keldert zonder dat de werknemer de oorzaak kent.

Attentia roept dan ook op om slaap hoger op de agenda te zetten, met specifieke aandacht voor de risicogroepen zoals jonge ouders en vrouwen.

> *"Werkgevers kunnen heel gerichte maatregelen nemen om de negatieve spiraal te doorbreken"*, besluit dr. Kempeneers. *"Dat begint bij het laagdrempelig screenen op aandoeningen zoals slaapapneu, wat medewerkers gewoon thuis kunnen doen met een eenvoudige sensor. Daarnaast zien we dat gerichte coachingsessies enorm helpen. Denk aan specifieke sessies voor ploegarbeiders, die zo leren energieker te schakelen tussen shiften, of sessies voor jonge ouders om vlotter de slaap te vatten na onderbroken nachten. Tot slot kan je de werkplek zelf aanpakken, bijvoorbeeld met dynamische, felle verlichting die de alertheid overdag flink verhoogt."*

Over het onderzoek:

Het onderzoek werd uitgevoerd in april 2026 bij een representatieve steekproef van 1.500 Belgische werknemers, door een onafhankelijk onderzoeksbureau. De maximale foutenmarge bedraagt 2,43%.

Barbara Verougstraete
Woordvoerder / Porte-parole, Attentia

barbara.verougstraete@attentia.be +32 479 93 22 82

www.attentia.be



Dr. Edelhart Kempeneers, Attentia

Contacteer ons

Barbara Verougstraete
Woordvoerder / Porte-parole, Attentia

barbara.verougstraete@attentia.be +32 479 93 22 82

www.attentia.be

Persberichten in je mailbox

E-mailadres Inschrijven

Door op "Inschrijven" te klikken, bevestig ik dat ik het Privacybeleid gelezen heb en ermee akkoord ga.