May we send notifications to you?
Receive notifications containing news and stock updates in real time.
No, thanks
I ALLOW IT



Een op drie Belgen riskeert burn-out

KOPIEER LINK
(TWITTER)
BLUESKY
FACEBOOK
WHATSAPP
LINKEDIN
E-MAIL
BEWAAR
SCHENK DIT ARTIKEL 10



'We zien dat er maatschappelijk veel aandacht is voor burn-out, maar toch verandert er weinig in de praktijk', zegt onderzoeker arbeidseconomie Axana Dalle (UGent). ©Wouter Van Vooren

SARAH LAMOTE
06 oktober 2026 05:00

Bijna een op de drie werknemers heeft een gemiddeld tot hoog risico op een burn-out. In Wallonië en Brussel zijn mensen aanzienlijk kwetsbaarder. 'Wallonië heeft kleinere bedrijven die minder inzetten op welzijn.'

Meer nieuws van De Tijd in uw zoekresultaten? Kies De Tijd als voorkeursbron in Google

De essentie

- Het burn-outrisico in België blijft toenemen. 31 procent van de Belgische werknemers zit in de gevarenzone, 14 procent heeft een hoog risico.
- Er zijn duidelijke regionale en leeftijdsverschillen: het risico ligt hoger in Brussel (44%) en Wallonië (36%) dan in Vlaanderen (28%).
- Het gevoel onnodige taken te doen en tegenstrijdige verwachtingen dragen bij. Toch blijven veel Belgen lang in dezelfde job door financiële en sociale voordelen van anciënniteit: de 'gouden kooi'.

Een nieuw rapport van UGent@Work, de onderzoeksgroep arbeidsmarkt van de Universiteit Gent, bevat 'zeer verontrustende cijfers' over het burn-outrisico bij Belgische werknemers. Bijna een op de drie werknemers (31%) zit in de gevarenzone en heeft een gemiddeld tot hoog burn-outrisico. Bijna de helft van die groep (14% van alle werknemers) loopt een hoog risico.

Sinds de coronapandemie stegen de cijfers sterk en die klim zet tot vandaag door. 'We zien dat er maatschappelijk veel aandacht is voor burn-out, maar toch verandert er weinig in de praktijk', zegt onderzoeker arbeidseconomie Axana Dalle (UGent), die de studie uitvoerde.

Advertentie



> **Brusselse en Waalse bedrijven nemen beduidend minder preventieve of reactieve maatregelen voor het welzijn van hun werknemers.**
>
> AXANA DALLE
> ONDERZOEKER ARBEIDSECONOMIE

Depressies en burn-out zijn samen goed voor meer dan een kwart van alle langdurig zieken in ons land. In vijf jaar nam het aantal uitkeringen voor burn-out en depressie met 39 procent toe, een bijna dubbel zo snelle groei als die van het totale aantal langdurig zieken. Het maakt België een van de slechtste leerlingen van de Europese klas.

Onnodige taken

Volgens de studie is het risico groter bij werknemers tussen 35 en 49 jaar. Ook liggen de cijfers in Brussel en Wallonië een pak hoger dan in Vlaanderen. In Brussel kampt 44 procent met een 'verhoogd' of 'zeer hoog' risico. In Wallonië is dat 36 procent. Vlaanderen scoort 28 procent.

'Brusselse en Waalse bedrijven nemen beduidend minder preventieve of reactieve maatregelen voor het welzijn van hun werknemers', zegt Dalle. Dat gaat bijvoorbeeld over cursussen weerbaarheid of stresspreventie. Dat Wallonië relatief meer kleine bedrijven telt, kan meespelen. Die zouden minder aandacht hebben voor welzijn of er minder middelen voor hebben.

Mensen kunnen om uiteenlopende redenen vatbaarder zijn voor een burn-out. Vaak liggen een lage jobtevredenheid, zware werkdruk, arbeidsmarktkrapte, hoge verwachtingen of het grote verloop in sommige sectoren aan de basis. Ook maatschappelijke onzekerheden - bijvoorbeeld de opkomst van artificiële intelligentie of geopolitieke spanningen - spelen een rol.

18%
TEVREDEN WERKNEMERS
Slechts 18 procent van de werknemers is echt tevreden met zijn job. Dat cijfer stagneert al jaren en is ook in internationaal perspectief laag.

Ook mensen die hun job net heel zinvol vinden, kunnen vatbaar zijn voor een burn-out, stelt de UGent vast. De werknemer is dan geneigd om verder te gaan dan wat houdbaar is. Dat blijkt ook uit lopend onderzoek naar burn-out bij verpleegkundigen. Vaak leveren zij extra inspanningen uit solidariteit met collega's en uit engagement voor de job.

Ook de organisatie van het werk kan de cijfers mee verklaren. Bijna de helft van alle werknemers zegt in de nieuwe studie taken te krijgen die volgens hen onnodig zijn of die eenvoudiger kunnen worden uitgevoerd. Ook hier liggen de cijfers beduidend hoger in Wallonië (53%). Hetzelfde geldt voor het ervaren van tegenstrijdige verwachtingen op de job. In Wallonië (31%) en Brussel (31%) komt dat vaker voor dan in Vlaanderen (23%).

Gouden kooi

De studie peilde ook naar de jobtevredenheid. Die valt tegen: slechts 18 procent van de werknemers is echt tevreden met zijn job. Dat cijfer stagneert al jaren en is ook in internationaal perspectief laag.

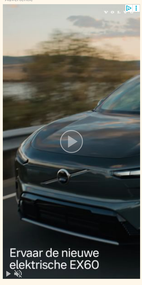
Desondanks blijven we in vergelijking met onze buurlanden wel langer in een job zitten. Bijna 46 procent van alle werknemers doet al tien jaar hetzelfde werk. 'Dat hoeft niet te verbazen', zegt Stijn Baert, professor arbeidseconomie aan de UGent. 'De gouden kooi die veel Belgen ervaren, is een realiteit in ons land. Een anciënniteitsgedreven verloning, een sectoraal georganiseerde arbeidsmarkt waarbij voordelen verloren gaan bij een overstap en verschillende stelsels van pensioenopbouw maken van job veranderen minder aantrekkelijk. In België zijn die drempels de voorbije jaren nauwelijks verdwenen, dus blijven mensen hangen in hun job.'

NIEUWSBRIEF - DE TIJD AVOND
Krijg duiding & context bij het nieuws van de dag
Onze redactie selecteert, controleert en duidt de belangrijkste gebeurtenissen, zodat u met betrouwbare informatie en een helder overzicht aan uw avond begint.
INSCHRIJVEN

LEES MEER
Strenger tellen maakt langdurig zieken niet gezonder
Zelfstandigen negeren gezondheid uit werkdruk en geldstress

Bron: De Tijd

Meest gelezen
1 Nasdaq sluit ruim 1 procent hoger | Amazon uitblinker
2 Regering draait impact Europees phishingarrest op banken terug
3 Beleggers dumpen Franse aandelen en obligaties
4 Consultant PwC België trimt personeelsbestand met bijna een tiende
5 Belastinginkomsten dalen, maar niet van vennootschappen

Advertentie


Advertentie


Advertentie
TRIPLE LIVING
Reken op een *thuis*, *buurt* en *investering* met *meerwaarde*.

GESPONSORDE SERVICE
INVEST.IMMO, het grootste aanbod investeringsvastgoed te koop in België. INVEST.IMMO is onderdeel van Mediahuis, de uitgever van De Tijd en L'Echo.

9052 GENT ZWIJNAARDE
€ 530.000 | 2,93%
Powered by INVEST.IMMO

IN HET NIEUWS

ALLE ARTIKELS



Barco zet na zwakke zomer opnieuw het mes in de prognoses

BAR -13,34%



ING België biedt 10.000 jongeren gratis vier aandelen in bank aan

INGA -1,24%



Consultant PwC België trimt personeelsbestand met bijna een tiende

Het aantal medewerkers bij PwC in België daalt voor het derde jaar op rij, nu de audit- en consultancygroep haar organisatie moet aanpassen aan de AI-omwenteling en andere eisen van klanten. De tijd dat consultants als een soort professor konden dicteren hoe de wereld eruitziet, is echt wel voorbij.

VOOR U GESELECTEERD

Dit zijn de mooiste skihotels ter wereld



Belastinginkomsten dalen, maar niet van vennootschappen



Analisten speculeren over grootste fusie ooit: 'Tesla-beleggers zouden akkoord zijn met SpaceX-bod van 480 dollar per aandeel'

GESPONSORDE INHOUD

Tijd Connect biedt organisaties toegang tot het netwerk van De Tijd. De partners zijn verantwoordelijk voor de inhoud.

Partner Content biedt organisaties toegang tot het netwerk van De Tijd. De partners zijn verantwoordelijk voor de inhoud.