



Marketingcampagne ‘burn-outing’

1. Situering & doel

De marketingcampagne vanuit het project ‘de veerkrachtige zelfstandige’ had als doelstelling om zoveel mogelijk zelfstandigen te bereiken rond de problematiek van burn-out. Een doelgroep waar burn-out als een taboe aangezien wordt, een doelgroep die vanuit hun zelfstandig statuut weinig tot geen ondersteuning kent als het eenmaal zover komt, noch financieel, noch preventief/curatief.

Sensibilisering van de doelgroep was een bijzonder aandachtspunt voor ons project, omdat het in de praktijk niet evident is deze doelgroep te bereiken:

- Er heerst bij de doelgroep van zelfstandige ondernemers nog steeds een taboe rond het thema. Een ondernemer dient succesvol te zijn. Toegeven dat het minder gaat, dat de werkdruk te hoog is, enz... ligt moeilijk;
- In tegenstelling tot de doelgroep van werknemers is er voor zelfstandigen nog geen uitgebouwd netwerk van actoren die inzetten op preventie en begeleiding;
- Anders dan bij werknemers, hebben zelfstandigen geen leidinggevende, HR-dienst en veelal ook geen collega's die symptomen kunnen herkennen en de zelfstandige kunnen doorverwijzen naar gepaste ondersteuning;
- Zelfstandigen zijn ook minder geneigd om het werk te onderbreken en hulp te zoeken, vermits hun werk ook hun inkomen en hun bestaanszekerheid is;
- Uit meerdere bevestigingen blijkt dat zelfstandigen ook niet op de hoogte zijn van het regelgevend kader. Zij kennen de bestaande ondersteuningsmaatregelen niet.

De marketingcampagne had daarom als insteek om het heersende taboe te doorbreken, want als ondernemers het probleem durven te benoemen, het ‘outen’, worden de eerste stappen richting het voorkomen van burn-out genomen. Met de zelfstandigen als onze doelgroep, waren de doelstellingen van de marketingcampagne:

- Bewustzijn verhogen: loop ik zelf gevaar op een burn-out?
- Inschrijvingen voor de infosessies (zie apart rapport)
- Inschrijvingen voor coachingtrajecten op maat

De marketingcampagne was een samenwerking tussen de marketeers van Liantis en UNIZO. Een deel van de uitwerking gebeurde door Absoluut. Alle beschikbare netwerken werden aangesproken om de campagne tot een succes te brengen.

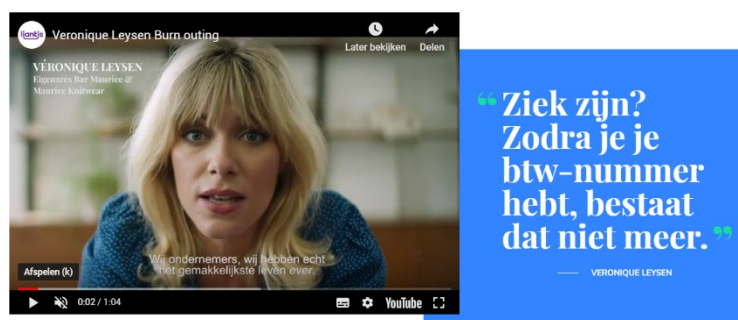
2. Campagne

Begin juli werd de campagne 'burn-outing' gelanceerd vanuit de doelgerichte website www.burn-outing.be.



Deze website vulde meerdere doelstellingen in:

- **Taboe** doorbreken met onder meer een video met Veronique Leysen die de problematiek op een ludieke manier onder de aandacht wenst te brengen ('Ziek zijn? Zodra je je btw-nummer hebt, bestaat dat niet meer.'). Ook **getuigenissen** en enkele **blogberichten** op de website moeten helpen om het thema meer bespreekbaar te maken.



- **Quickscan / zelftest** ('doe de test'), opgebouwd met vragen uit de burn-out self assessment tool die Liantis EDPB reeds aanbiedt aan werknemers van zijn klant-werkgevers. De invuller kreeg afhankelijk van zijn antwoorden op de 5 korte vragen een verschillend resultaat. Invullers die zich volgens de test niet dadelijk in de gevarezone bevinden, hebben 'de touwtjes stevig in handen' maar willen we toch tips meegeven voor de toekomst.



- De knop 'ik wil nuttige tips' leidt naar <https://www.liantis.be/tips-tricks-burnout> waar de invuller zich kan inschrijven in een (automatische) e-mailflow met tips om burn-out te vermijden.
- Invullers met een negatief resultaat worden dadelijk aangeraden een individuele coaching te volgen. Het is 'vijf voor twaalf'.



- De knop 'ik wil meer informatie' leidt naar de pagina <https://www.liantis.be/vijf-voor-twaalf>.

“Vijf voor Twaalf!”

Je zit duidelijk niet al te best in je vel. Je antwoorden wijzen op emotionele uitputting en een gevoel van gelatenheid over je werk als zelfstandige. Je gaat vermoedelijk al een tijdje onder stevige stress gebukt en de kans bestaat dat je op een burn-out afstevent.

Maar je staat er niet alleen voor. Professionele hulpverleners staan voor je klaar om samen met jou een aanpak op maat van jouw situatie uit te tekenen.

Laat hier je gegevens na en wij contacteren jou zo spoedig mogelijk voor een vrijblijvend gesprek.

Laat je coachen!

- Inschrijfmogelijkheden voor alle activiteiten zoals de **infosessies**.
- Als laatste bestaat ook de mogelijkheid om je aan te melden voor **coachingsessies**.

3. Resultaten

a. Website

	Paginaweergaven ¹	Unieke paginaweergaven ²
Juli	3.574	3.205
Augustus	2.350	2.140
September	836	724
Oktober	6.760	6.069

¹ Het aantal keer dat een pagina wordt geladen (of opnieuw geladen) door een browser. 'Paginaweergaven' is een statistiek die wordt gedefinieerd door het totale aantal weergegeven pagina's.

² Een unieke paginaweergave staat voor het aantal sessies waarin deze pagina één keer is weergegeven.

b. Quickscan / zelftest

	Aantal keer ingevuld
Juli	425
Augustus	921
September	127
Oktober	315

c. Coaching

	Aantal inschrijvingen via de website
Juli	35
Augustus	0
September	0
Oktober	0

Dit project is gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen.

d. Blog

	Juli			Augustus			September			Oktober		
	Pagina-weer-gaven	Unieke pagina-weer-gaven	Gem. tijd op pagina (min.)	Pagina-weer-gaven	Unieke pagina-weer-gaven	Gem. tijd op pagina (min.)	Pagina-weer-gaven	Unieke pagina-weer-gaven	Gem. tijd op pagina (min.)	Pagina-weer-gaven	Unieke pagina-weer-gaven	Gem. tijd op pagina (min.)
Burn-out bij zelfstandigen herkennen: dit zijn de symptomen	105	96	2,3	338	317	2,1	45	42	1,0	32	30	2,5
Burn-out bij zelfstandigen: gedreven of overwerkt?	100	93	2,9	199	182	4,2	24	22	1,8	19	19	2,4
Burn-out bij zelfstandigen: 5 mogelijke oorzaken én tips	38	32	1,9	46	32	2,4	6	5	4,9	14	11	4,2
Arbeidsongeschikt door burn-out: heb ik als zelfstandige recht op een uitkering?	4	4	0,4	2710	2587	2,7	151	149	4,8	39	37	2,1
Een burn-out als zelfstandige: betekent dit dat ik mijn zaak moet sluiten?	4	4	0,5	15	14	0,8	139	129	4,0	20	16	0,4
Burn-out bij zelfstandigen voorkomen en aanpakken: wat gedaan?	3	3	0,4	3	3	32,0	7	6	4,6	4	4	0,1

Dit project is gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen.

e. Sociale media

Organisch bereik³

Facebook

	Posts	Likes	Shares	Reacties	Bereik
Juli	9	149	51	3	79.996
Augustus	10	96	35	4	27.781
September	2	51	10	0	4.402
Oktober	7	94	33	5	16.305

Instagram

	Posts	Likes	Shares	Reacties	Bereik	Weergaven
Juli	0	0	0	0	0	-
Augustus	1	24	0	0	1.426	-
September	1	-	-	-	772	772
Oktober	0	0	0	0	0	-

³ Organisch bereik staat voor het aantal mensen aan wie een onbetaald bericht van je pagina is weergegeven op hun scherm.

Dit project is gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen.

Twitter

	Posts	Likes	Shares	Reacties	Bereik
Juli	11	58	26	0	14.866
Augustus	10	31	24	0	7.689
September	7	24	12	0	6.636
Oktober	3	22	13	0	5.633

LinkedIn

	Posts	Likes	Shares	Reacties	Bereik
Juli	6	81	18	0	8.950
Augustus	6	59	4	0	7.592
September	1	1	1	0	83
Oktober	2	40	7	1	3.875

Dit project is gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen.

Paid bereik⁴

	Bereik	Weergaven
Juli	83.167	165.629
Augustus	34.326	71.277
September	Geen campagne in september en oktober	
Oktober		

Facebook

Datum	Content	Likes	Shares	Reacties	Bereik	Wie
17/7	""Ondernemers durven hun fysieke en mentale draagkracht al eens te overschatten. Daarom is het belangrijk dat we hen helpen om hun grenzen te ontdekken en te erkennen, zodat bevoegenheid niet uitdraait op burn-out."" UNIZO-topman Danny Van Assche vandaag in HLN.be: https://bit.ly/2GeGXhQ UNIZO, Liantis en Integraal lanceren burn-out preventieproject. Ontdek er meer over via www.burn-outing.be ☺"	18	3	0	2.470	UNIZO
17/7	1 op 3 zelfstandigen heeft meestal tot altijd last van stress of vermoeidheid. Om ondernemers nog beter te ondersteunen zodat ze geen burn-out oplopen, werken UNIZO, Liantis en Integraal aan het pilootproject 'De veerkrachtige zelfstandige': https://bit.ly/2SiNIDL	16	6	1	3.560	UNIZO
17/7	Ziek zijn, zodra je je btw-nummer hebt, bestaat dat niet meer, toch? Herken op tijd de signalen van een burn-out tijdens één van onze gratis infosessies.	27	11	0	42.902	UNIZO

⁴ Betaald bereik staat voor het aantal mensen bij wie een betaald bericht van je pagina is weergegeven op hun scherm.

Dit project is gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen.

17/7	Er heerst vaak nog een taboe: zelfstandige ondernemers hebben schroom om hulp te zoeken of om over de mentale belasting te praten met een expert. Samen met UNIZO en Integraal willen we de problematiek bespreekbaar maken." Ontdek er meer over via www.burnouting.be	23	6	0	2.566	Liantis
17/7	""Er heerst vaak nog een taboe: zelfstandige ondernemers hebben schroom om hulp te zoeken of om over de mentale belasting te praten met een expert. Samen met UNIZO en Integraal willen we de problematiek bespreekbaar maken."" Ontdek er meer over via www.burnouting.be "	29	13	2	4.597	Liantis
25/7	De cijfers liegen niet, er is dringend nood aan een burn-outing van ondernemers.	8	4	0	13.928	UNIZO
25/7	Een stressloos leven kan je je als ondernemer niet inbeelden. Maar wanneer overspanning en surménage de kop opsteken, zit je in de gevarenzone voor burn-out.	10	3	0	1.288	Liantis
31/7	Ziek zijn, zodra je je btw-nummer hebt, bestaat dat niet meer, toch? Herken op tijd de signalen van een burn-out tijdens één van onze gratis infosessies.	15	4	0	7.573	UNIZO
31/7	Van financiële onzekerheid over administratieve druk tot een gebrek aan vrije tijd, ook zelfstandigen zijn vatbaar voor burn-out. Dit is wat je moet weten.	3	1	0	1.112	Liantis
4/8	Sterke ambities en (overdreven) perfectionisme leiden soms tot uitputting, minder voldoening en mogelijk een burn-out. Hoe merk je dat de balans overslaat? Doe de zelftest.	8	4	0	2.707	UNIZO
6/8	Deze getuigenis is anoniem. Ondernemers praten niet graag over burn-outs. Help het taboe te doorbreken: www.burn-outing.be #burnouting	15	4	0	9.527	UNIZO
6/8	7 op de 10 zelfstandigen kunnen zelfs op hun vrije dagen hun werk mentaal niet loslaten. Kom naar onze infosessie rond burn-out en leer de alarmsignalen kennen. www.burnouting.be #burnouting	15	6	3	2.776	Liantis
13/8	"7 op de 10 zelfstandigen kunnen zelfs op hun vrije dagen hun werk mentaal niet loslaten. Herkenbaar? Je gedrevenheid, werkklust en ondernemende geest: je troeven als	7	2	0	3.085	UNIZO

Dit project is gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen.

	zelfstandige zijn tegelijkertijd een potentiële bron voor stress en – erger nog – een burn-out: www.burn-outing.be "					
16/8	Het lijkt dag en nacht verschil: een gedreven en een overwerkte zelfstandige. Maar is dat ook zo? Ontdek wat je moet weten om een burn-out te vermijden.	9	4	0	1.404	Liantis
19/8	Zelfstandigen zijn harde werkers, maar dat brengt vaak een zware mentale belasting met zich mee. Daarom werken @UNIZO, Integraal vzw en Liantis samen aan een proefproject om overmatige stress en burn-out bij ondernemers aan te pakken. Ontdek er meer over via www.burnouting.be	12	4	0	1.143	Liantis
20/8	Herken jij op tijd de signalen van een burn-out? Doe de zelftest voor zelfstandigen en kom het meteen te weten: www.burn-outing.be #burnouting	10	2	0	2.667	UNIZO
26/8	Burn-out gaat gepaard met uitputting, controleverlies en mentale distantie. Verder kunnen ook een resem lichamelijke en stemmingsklachten opduiken. Herken jij de symptomen?	6	4	0	1.652	Liantis
26/8	Burn-out gaat gepaard met uitputting, controleverlies en mentale distantie. Verder kunnen ook een resem lichamelijke en stemmingsklachten opduiken. Herken jij de symptomen?	6	4	0	1.652	Liantis
29/8	Ondernemen brengt stress met zich mee. Dat is positief, op voorwaarde dat het niet de bovenhand neemt. Deze verschijnselen wijzen op overspanning.	8	1	1	1.168	Liantis
6/9	Onze infosessies rond #burnouting raken stilaan volzet. Heb jij zin in een informatieve én humoristische avond over burn-out bij ondernemers? Schrijf je dan in voor één van onze sessies die we samen met UNIZO organiseren via www.burnouting.be Naast een informatief deel over de risico's die je loopt, de alarmsignalen en hoe je hier tijdig iets aan kan doen, stelt comedian Arnout Van den Bossche je zijn theatershow "Burn-out voor Beginners" voor. Hierin stelt hij op een ludieke manier de alarmsignalen scherp.	27	8	0	2.741	Liantis
11/9	Ondernemen brengt stress met zich mee. Dat is positief, op voorwaarde dat het niet de bovenhand neemt. Deze verschijnselen wijzen op overspanning.	24	2	0	1.661	Liantis

Dit project is gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen.

9/10	Als ondernemer uitkomen voor een burn-out is nog altijd taboe. Hoog tijd om dat taboe te doorbreken, out de burn-out of burn-outing: www.burnouting.be	12	1	0	1462	Liantis
10/10	"UNIZO vraagt op de Dag van de Geestelijke Gezondheid extra aandacht voor het mentale welbevinden van zelfstandige ondernemers. Eerder onderzoek liegt er niet om. 1 op 3 zelfstandigen heeft meestal tot altijd last van stress of vermoeidheid. UNIZO en Liantis lanceerden onlangs het project 'de veerkrachtige zelfstandige' om aan burn-out-preventie te doen bij zelfstandigen. Ontdek hier meer over het project: www.burnouting.be "	13	4	0	2.121	UNIZO
10/10	"Als je symptomen van burn-out begint te krijgen, denk je: Dat is voor watjes, ik kan ertegen. Het is nu eventjes druk maar volgende week zal het beter zijn," getuigt ondernemer Koen over zijn burn-outing. Heb jij ook het gevoel dat het vijf voor twaalf is? Laat je ondersteunen in je burn-outing door UNIZO, Liantis en Integraal vzw. Neem een kijkje op www.burn-outing.be	16	8	3	3187	Liantis
16/10	Wat je ook mag denken: niemand is immuun voor stress, ook zelfstandigen niet. Bewuste keuzes maken het verschil tussen een gedreven zelfstandige en een ondernemer die kampt met te veel stress: www.burnouting.be	13	5	0	1646	Liantis
23/10	"Als je symptomen van burn-out begint te krijgen, denk je: Dat is voor watjes, ik kan ertegen. Het is nu eventjes druk maar volgende week zal het beter zijn," getuigt ondernemer Koen over zijn burn-outing. Heb jij ook het gevoel dat het vijf voor twaalf is? Laat je ondersteunen in je burn-outing door UNIZO, Liantis en Integraal vzw. Neem een kijkje op www.burn-outing.be #burnouting"	12	8	2	3.510	UNIZO
23/10	Veel zelfstandigen en ondernemers zoeken niet of te laat hulp als ze een burn-out voelen aankomen of er al midden inzitten. Niet omdat ze zich niet willen laten helpen, maar vooral omdat praktische overwegingen hen tegenhouden. Zowel voor wie nog aan het werk kan blijven als voor wie geheel of gedeeltelijk arbeidsongeschikt wordt bestaan er specifieke steunmaatregelen: www.burnouting.be	8	2	0	1.442	Liantis
30/10	Wat je ook mag denken: niemand is immuun voor stress, ook zelfstandigen niet. Bewuste keuzes maken het verschil tussen een gedreven zelfstandige en een ondernemer die kampt met te veel stress: www.burnouting.be #burnouting	20	5	0	2.937	UNIZO

Dit project is gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen.

Instagram

Datum	Content	Likes	Shares	Reacties	Bereik	Weergaven	Wie
1/8	"Ziek zijn, zodra je je btw-nummer hebt, bestaat dat niet meer, toch? Herken op tijd de signalen van een burn-out tijdens één van onze gratis infosessies! 📖 Lees er alles over op burn-outing.be en schrijf je in."	24	0	0	1426	-	UNIZO
10/9	Live verslaggeving 1e infosessie burn-out	-	-	-	-	772	UNIZO

Twitter

Datum	Content	Likes	Retweets	Reacties	Bereik	Wie
17/7	""Ondernemers durven hun fysieke en mentale draagkracht al eens te overschatten. Daarom is het belangrijk dat we hen helpen om hun grenzen te ontdekken en te erkennen."" @DannyVanAssche UNIZO, @LiantisBe en Integraal lanceren burn-out preventieproject https://bit.ly/2GeGXhq "	15	1	0	2.248	UNIZO
17/7	1 op 3 zelfstandigen heeft meestal tot altijd last van stress of vermoeidheid. Om ondernemers nog beter te ondersteunen zodat ze geen burn-out oplopen, werken UNIZO, @LiantisBe en Integraal aan het pilootproject 'De veerkrachtige zelfstandige': https://bit.ly/2SiNIDL #burnouting	5	4	0	3.537	UNIZO
17/7	1 op 3 zelfstandigen heeft meestal tot altijd last van stress of vermoeidheid. Om ondernemers nog beter te ondersteunen zodat ze geen burn-out oplopen, werken Liantis @UNIZOvzw en Integraal aan het pilootproject 'De veerkrachtige zelfstandige': https://t.co/HadTMeivFG #burnouting https://t.co/AQm4labhGa	5	2	0	1.801	Liantis
18/7	Als ondernemer uitkomen voor een burn-out is nog altijd taboe. Hoog tijd om dat taboe te doorbreken. Want als ondernemer het probleem durven te benoemen, is de eerste stap richting voorkomen @leysenveronique @LiantisBe #burnouting https://www.youtube.com/watch?v=mQBxva5MBpU&feature=youtu.be ...	7	3	0	3.496	UNIZO

Dit project is gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen.

19/7	Een gouden raad voor zelfstandigen: sta tijdig stil bij je eigen functioneren en dat van je onderneming. Doe de test en ontdek of jij de signalen van burn-out herkent. #burnouting https://t.co/5IDQPsh8YU https://t.co/fq9PriJlsd	1	0	0	423	Liantis
22/7	3 op de 10 zelfstandigen schatten de kans op een burn-out in als groot. Doe de test en kom te weten of jij risico loopt. #burnouting https://t.co/5IDQPsh8YU https://t.co/hYUbDMiQ7N	5	5	0	1.943	Liantis
25/7	De cijfers liegen niet, er is dringend nood aan een burn-outing van ondernemers. UNIZO, @LiantisBe en Integraal helpen het taboe te doorbreken: http://www.burn-outing.be #burnouting	8	3	0	2.874	UNIZO
25/7	Een stressloos leven kan je je als ondernemer niet inbeelden. Maar wanneer overspanning en surmenage de kop opsteken, zit je in de gevarenzone voor burn-out. #burnouting https://t.co/yGqFDQhr1S	0	0	0	306	Liantis
29/7	Als ondernemer een gezond evenwicht vinden tussen je zaak en je privéleven, is niet altijd makkelijk. We sommen de drie belangrijkste valkuilen op en bieden praktijkgerichte oplossingen om ze te vermijden en je energiebalans op peil te houden. https://t.co/V1oGvMV0SX	4	1	0	858	Liantis
30/7	Zit je energiebalans niet goed? Herken je meerdere symptomen die wijzen op een burn-out? Dan is het tijd om actie te ondernemen. https://t.co/4BEfM1GEF8	0	1	0	1.278	Liantis
31/7	"Ziek zijn, zodra je je btw-nummer hebt, bestaat dat niet meer, toch? UNIZO, @LiantisBe en Integraal helpen ondernemers op tijd de signalen van een burn-out te herkennen tijdens één van de gratis infosessies: http://www.burn-outing.be #burnouting "	8	6	0	2.711	UNIZO
2/8	Je gedrevenheid, werklust en ondernemende geest: je troeven als zelfstandige zijn tegelijk een potentiële bron voor stress en erger nog een burn-out. Schrijf je in voor de infosessie en leer de alarmsignalen kennen: https://t.co/5IDQPsh8YU #burnouting https://t.co/uTdpmcgBNt	1	4	0	1.663	Liantis

Dit project is gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen.

6/8	Deze getuigenis is anoniem. Ondernemers praten niet graag over burn-outs. Help het taboe te doorbreken: http://www.burn-outing.be #burnouting	6	5	0	2.544	UNIZO
8/8	Herken jij op tijd de signalen van een burn-out? Doe de zelftest voor zelfstandigen en kom het meteen te weten: https://t.co/5IDQPsh8YU #burnouting https://t.co/uyGwiFsmr4	6	0	0	1.195	Liantis
13/8	"7 op de 10 zelfstandigen kunnen zelfs op hun vrije dagen hun werk mentaal niet loslaten. UNIZO, @LiantisBe en Integraal helpen ondernemers op tijd de signalen van een burn-out te herkennen: http://www.burn-outing.be #burnouting"	7	6	0	2.647	UNIZO
14/8	3 op de 10 zelfstandigen schatten de kans op een burn-out in als groot. Meer weten over burn-outs bij ondernemers en hoe je jezelf er tegen kan wapenen? Schrijf je dan in voor onze infosessie! https://t.co/5IDQPsh8YU #burnouting https://t.co/GFaemCZzAx	0	1	0	680	Liantis
16/8	Het lijkt dag en nacht verschil: een gedreven en een overwerkte zelfstandige. Maar is dat ook zo? Ontdek wat je moet weten om een burn-out te vermijden: https://t.co/AJxHjW2fX https://t.co/ACJ1XwgAbc	0	0	0	413	Liantis
20/8	Hoe herken je op tijd de signalen van een burn-out? UNIZO, @LiantisBe en Integraal ontwikkelden zelftest voor zelfstandigen: http://www.burn-outing.be #burnouting	5	5	0	2.498	UNIZO
21/8	Bewuste keuzes maken het verschil tussen een gedreven zelfstandige en een ondernemer die kampt met te veel stress. Ontdek tijdens een verhelderende sessie meer over de risico's die je loopt en hoe je hier tijdig iets aan kan doen. https://t.co/5IDQPsh8YU #burnouting https://t.co/W9F3EcB2MW	3	1	0	1.014	Liantis
26/8	Burn-out gaat gepaard met uitputting, controleverlies en mentale distantie. Verder kunnen ook een resem lichamelijke en stemmingsklachten opduiken. Herken jij de symptomen? https://t.co/oCzUuPDjJ3 https://t.co/BmA5kxT4R	2	1	0	1.285	Liantis
29/8	Ondernemen brengt stress met zich mee. Dat is positief, op voorwaarde dat het niet de bovenhand neemt. Deze verschijnselen wijzen op overspanning. https://t.co/jDNQvfJrUh https://t.co/06MxWk6K3X	1	1	0	501	Liantis

Dit project is gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen.

10/9	""Als ondernemer uitkomen voor een burn-out is nog altijd taboe. Hoog tijd om dat taboe te doorbreken." @JosVermeiren @UNIZO_OVL trapt reeks burn-outing infosessies af in Theater Tinnenpot te Gent 🇳🇱 I.s.m. @LiantisBe & Integraal vzw http://www.burn-outing.be #burnouting "	7	3	0	1.820	UNIZO
10/9	"Wat je ook mag denken: niemand is immuun voor stress, ook zelfstandigen niet." Kristof Biesemans, preventieadviseur @LiantisBe gaat tijdens infosessie kort in op de dunne scheidingslijn tussen gedrevenheid en burn-out. #burnouting	8	3	0	1.862	UNIZO
10/9	We sluiten de infosessie af met comedian Arnout Van den Bossche @den_arnout. Hij stond zelf ooit op de rand van een burn-out. Het werd een inspiratiebron voor de theatershow "Burn-out voor Beginners", waarin hij op een ludieke manier de alarmsignalen scherp stelt. #burnouting	2	2	0	1.181	UNIZO
11/9	Ondernemen brengt stress met zich mee. Dat is positief, op voorwaarde dat het niet de bovenhand neemt. Deze verschijnselen wijzen op overspanning. https://t.co/ekLYLpJ72E https://t.co/IYmxmpURns	0	0	0	543	Liantis
23/9	De Week van het Werkgeluk is begonnen! Sterk signaal dat werk ook positief onder de aandacht komt. Ook UNIZO zet hier actief op in met huidig burn-out project om stress in goede banen te leiden, burn-out te voorkomen en werkgeluk zelfstandige te vergroten: http://www.burn-outing.be	5	4	0	1.773	UNIZO
25/9	Als zelfstandige ondernemer mag je niet blind zijn voor de mogelijke gevaren van te veel stress. Het kan je lichaam immers ondermijnen en op lange termijn zelfs een burn-out uitlokken. https://t.co/GSDHriTH9z	0	0	0	548	Liantis
30/9	Als ondernemer een gezond evenwicht vinden tussen je zaak en je privéleven, is niet altijd makkelijk. We sommen de drie belangrijkste valkuilen op en bieden praktijkgerichte oplossingen om ze te vermijden en je energiebalans op peil te houden. https://t.co/V1oGvMV0SX	2	0	0	554	Liantis
10/10	"UNIZO vraagt op de Dag van de Geestelijke Gezondheid extra aandacht voor het mentale welbevinden van zelfstandige ondernemers. Eerder onderzoek liegt er niet om. 1 op 3	9	5	0	1.586	UNIZO

Dit project is gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen.

	zelfstandigen heeft meestal tot altijd last van stress of vermoeidheid. UNIZO en Liantis lanceerden onlangs het project 'de veerkrachtige zelfstandige' om aan burn-out-preventie te doen bij zelfstandigen. Ontdek hier meer over het project: www.burnouting.be "					
23/10	""Als je symptomen van burn-out begint te krijgen, denk je: Dat is voor watjes, ik kan ertegen. Het is nu eventjes druk maar volgende week zal het beter zijn," ondernemer Koen over zijn burn-outing. UNIZO, @LiantisBe en Integraal vzw bieden ondersteuning http://www.burn-outing.be "	7	5	0	2.193	UNIZO
30/10	Wat je ook mag denken: niemand is immuun voor stress, ook zelfstandigen niet. Bewuste keuzes maken het verschil tussen een gedreven zelfstandige en een ondernemer die kampt met te veel stress: http://www.burnouting.be @LiantisBe #burnouting	6	3	0	1.854	UNIZO

LinkedIn

Datum	Content	Likes	Shares	Reacties	Bereik	Wie
17/7	""Ondernemers durven hun fysieke en mentale draagkracht al eens te overschatten. Daarom is het belangrijk dat we hen helpen om hun grenzen te ontdekken en te erkennen, zodat bevlogenheid niet uitdraait op burn-out."" UNIZO-topman Danny Van Assche vandaag in HLN.be: https://bit.ly/2GeGXhq UNIZO, Liantis en Integraal lanceren burn-out preventieproject. Ontdek er meer over via www.burn-outing.be ☺"	12	3	0	1.379	UNIZO
17/7	1 op 3 zelfstandigen heeft meestal tot altijd last van stress of vermoeidheid. Om ondernemers nog beter te ondersteunen zodat ze geen burn-out oplopen, werken UNIZO, Liantis en Integraal aan het pilootproject 'De veerkrachtige zelfstandige': https://bit.ly/2SiNIDL	13	3	0	1.492	UNIZO
17/7	"Er heerst vaak nog een taboe: zelfstandige ondernemers hebben schroom om hulp te zoeken of om over de mentale belasting te praten met een expert. Samen met UNIZO en Integraal willen we de problematiek bespreekbaar maken." Ontdek er meer over via www.burnouting.be	16	2	0	716	Liantis

Dit project is gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen.

25/7	"De cijfers liegen niet, er is dringend nood aan een burn-outing van ondernemers. UNIZO, Liantis en Integraal helpen het taboe te doorbreken. Zorg voor jezelf, zorg voor je bedrijf. Schrijf je in voor één van onze infosessies via www.burn-outing.be #burnouting"	11	7	0	2.198	UNIZO
25/7	Een stressloos leven kan je je als ondernemer niet inbeelden. Maar wanneer overspanning en surménage de kop opsteken, zit je in de gevarenzone voor burn-out.	3	0	0	341	Liantis
31/7	"Ziek zijn, zodra je je btw-nummer hebt, bestaat dat niet meer, toch? Herken op tijd de signalen van een burn-out tijdens één van onze gratis infosessies! Lees meer via www.burn-outing.be #burnouting Een initiatief van UNIZO, Liantis en Integraal."	26	3	0	2.824	UNIZO
6/8	Deze getuigenis is anoniem. Ondernemers praten niet graag over burn-outs. Help het taboe te doorbreken: https://hubs.ly/H0k2Wj_0 #burnouting	6	0	0	1.015	UNIZO
13/8	"7 op de 10 zelfstandigen kunnen zelfs op hun vrije dagen hun werk mentaal niet loslaten. Herkenbaar? Je gedrevenheid, werklust en ondernemende geest: je troeven als zelfstandige zijn tegelijkertijd een potentiële bron voor stress en – erger nog – een burn-out. Meer weten? https://hubs.ly/H0k381_0 #burnouting"	15	1	0	2.644	UNIZO
19/8	Zelfstandigen zijn harde werkers, maar dat brengt vaak een zware mentale belasting met zich mee. Daarom werken UNIZO, Integraal vzw en Liantis samen aan een proefproject om overmatige stress en burn-out bij ondernemers aan te pakken. Ontdek er meer over via www.burnouting.be	5	0	0	293	Liantis
20/8	Herken jij op tijd de signalen van een burn-out? Doe de zelftest voor zelfstandigen en kom het meteen te weten: www.burn-outing.be #burnouting	29	3	0	3.289	UNIZO
26/8	Burn-out gaat gepaard met uitputting, controleverlies en mentale distantie. Verder kunnen ook een resem lichamelijke en stemmingsklachten opduiken. Herken jij de symptomen?	2	0	0	102	Liantis
29/8	Ondernemen brengt stress met zich mee. Dat is positief, op voorwaarde dat het niet de bovenhand neemt. Deze verschijnselen wijzen op overspanning.	2	0	0	249	Liantis

Dit project is gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen.

11/9	Ondernemen brengt stress met zich mee. Dat is positief, op voorwaarde dat het niet de bovenhand neemt. Deze verschijnselen wijzen op overspanning.	1	1	0	83	Liantis
10/10	"UNIZO vraagt op de Dag van de Geestelijke Gezondheid extra aandacht voor het mentale welbevinden van zelfstandige ondernemers. Eerder onderzoek liegt er niet om. 1 op 3 zelfstandigen heeft meestal tot altijd last van stress of vermoeidheid. UNIZO en Liantis lanceerden onlangs het project 'de veerkrachtige zelfstandige' om aan burn-out-preventie te doen bij zelfstandigen. Ontdek hier meer over het project: https://hubs.ly/H0I9PYP0 "	6	1	0	536	UNIZO
23/10	"'Als je symptomen van burn-out begint te krijgen, denk je: Dat is voor watjes, ik kan ertegen. Het is nu eventjes druk maar volgende week zal het beter zijn,' getuigt ondernemer Koen over zijn burn-outing. Heb jij ook het gevoel dat het vijf voor twaalf is? Laat je ondersteunen in je burn-outing door UNIZO, Liantis en Integraal vzw. Neem een kijkje op www.burn-outing.be #burnouting"	34	6	1	3.339	UNIZO

4. Besluit

De campagne die midden 2019 gelanceerd werd (www.burn-outing.be), heeft ons inziens bijgedragen tot het sensibiliseren van de groep van zelfstandige ondernemers omtrent het belang van een goede preventie van stress en burn-out.

De respons overtrof onze verwachtingen en de belangstelling blijft groot. Dat sterkt onze overtuiging om de werking ook na de projectfase verder te zetten. De behoefte bij de doelgroep is zeker aanwezig.

We bemerken veel bijkomende geïnteresseerden uit verschillende hoeken.

Dit project is gefinancierd door de FOD Sociale Zekerheid in het kader van pilootprojecten voor de preventie van psychische werkgerelateerde aandoeningen.

burn outing



met de steun van

