

PERSMAP
“De Veerkrachtige Zelfstandige”
Project nr. 20

Overzicht publicaties

1. Februari 2019: ZO Magazine, interview met minister De Block
Volledig artikel: www.unizo.be/burnout
2. Februari 2019: Liantis website, Liantis en UNIZO samen in de bres tegen ondernemers-stress
Link: <https://www.liantis.be/nl/nieuws/liantis-en-unizo-samen-de-bres-tegen-ondernemers-stress>
3. Februari 2019: Le Soir, Prévenir le burn-out pour les indépendants
Link: <https://www.lesoir.be/art/d-20190224-3RFK95>
4. Februari 2019: Métiers, Prévenir le burn-out des indépendants,
Link: <http://metiers.siep.be/actus/prevenir-le-burn-out-des-independants/>
5. April 2019: Persbericht UNIZO, UNIZO en Liantis verwelkomen burn-out-preventiecampagne minister De Block: «Goed dat burn-outs bij zelfstandigen de nodige aandacht krijgen»
6. April 2019: artikel ZO-Magazine, Als de re-integratie lukt, wint iedereen (artikel over re-integratie op de werkvloer, met korte verwijzing naar het project)
7. April 2019: De Zondag, Minister van Volksgezondheid De Block lanceert burn-outcampagne stressburnout.belgie.be (met onderdeel over zelfstandigen en verwijzing naar het project)
8. Juli 2019: De Morgen, Zelfstandigen kunnen werk moeilijk loslaten
9. Juli 2019: Het Laatste Nieuws, Eén op drie zelfstandigen op randje van burn-out
Link: <https://www.hln.be/de-krant/een-op-drie-zelfstandigen-op-randje-van-burn-out~af18ec41/> (op 17 juli op de site, op 18 juli in de krant)
10. Juli 2019: Compagon (medewerkersmagazine van Liantis), Samenwerken aan de veerkracht van de zelfstandige
11. Juli 2019: UNIZO Limburg, Stress en burn-out niet alleen voor werknemers
Deze facebook-post gewoon als voorbeeld van een element uit de campagne via sociale media
Link: <https://www.facebook.com/UNIZOLimburg/posts/stress-en-burn-out-niet-alleen-voor-werknemers-maar-ook-zelfstandigen-en-kmo-bed/2401919879846985/>
12. Augustus 2019: Media Marketing, Absoluut out zich voor UNIZO (nieuws over de campagne die door het bureau Absoluut is uitgewerkt)
Link: <https://www.mm.be/news-nl-39973-absoluut-out-zich-voor-unizo>
13. September 2019: Buurtsuper.be, Preventie van stress en burn-out bij zelfstandige ondernemers
Link: <http://www.buurtsuper.be/nl/events/d/detail/preventie-van-stress-en-burn-out-bij-zelfstandige-ondernemers>
14. September 2019: De Vlaamse Ondernemer (DVO), Liantis UNIZO en Integraal starten burn-out preventieproject voor zelfstandigen

- Link: <https://www.dvo.be/artikel/66213-liantis-unizo-en-integraal-starten-burn-out-preventieproject-voor-zelfstandigen/>
15. September 2019: Week van het Werkgeluk (site), Burn-outing voor beginners
Link: <https://weekvanhetwerkgeluk.be/burn-outing-voor-beginners/>
(UNIZO participeerde aan dit event)
 16. September 2019: UNIZO Adviesbrief, Ik voel een burn-out aankomen en ik zoek medische hulp. Worden die kosten terugbetaald ?
 17. Oktober 2019: NAV Nieuws (architecten), Mentale druk op zelfstandigen blijft nog te vaak onderbelicht
Link: <https://www.nav.be/artikel/2233/mentale-druk-op-zelfstandigen-blijft-nog-te-vaak-onderbelicht/>
 18. Oktober 2019: Liantis interne nieuwsbrief, Liantis Awards 2019.
Op 10 oktober vonden de Liantis Awards plaats in het Congresgebouw in Brugge. Daar werd het project bekend gemaakt, de getuigenis getoond van Cathy Turlou, dierenarts. Zij kreeg ook een award uitgereikt.
Youtube-filmpje van de Awards: <https://www.youtube.com/watch?v=3WXREjme8bs>
 19. Oktober 2019: Vlaamse Dierenartsenvereniging VDV, Zelfstandigen en burn-out, gaat dat samen ?
 20. Oktober 2019: AXXON (vereniging van kinesitherapeuten), Zelfstandigen en burn-out, gaat dat samen ?
Link: <https://www.axxon.be/nl/newsletteritem/1595/>
 21. November 2019: Het Belang van Limburg, Unizo houdt workshop over burn-out (n.a.v. een workshop die werd opgepikt door de krant)
Link: https://www.hbvl.be/cnt/dmf20191114_04716163/unizo-houdt-workshop-over-burn-out
Dit artikel werd ook opgenomen door: <https://grenslandactueel.com/2019/11/14-aandacht-voor-burn-out-bij-unizo-maaseik>
 22. November 2019: nieuwsbrief Liantis sociaal verzekeringsfonds, 1 op 3 zelfstandigen lijdt aan stress

Terzijde: algemene online informatie

1. Projectwebsite: www.burnouting.be
2. Deelsite UNIZO: www.unizo.be/burn-out
3. Preventie van burn-out werd ook meegenomen in de masterclasses zorgmanagement voor zorgverleners uit de medische sector, georganiseerd door UNIZO Ondernemersacademie:
<https://www.ondernemersacademie.be/opleiding/masterclass-zorgmanagement-voor-artsen>



UNIZO en dienstengroep Liantis
samen in de bres tegen ondernemers-stress

"Een veerkrachtige zelfstandige durft al eens 'nee' zeggen"

Minister van Volksgezondheid en Sociale Zaken Maggie De Block keurde een project goed om op maat van zelfstandigen en kmo-werkgevers stress en burn-out aan te pakken. UNIZO en dienstengroep Liantis gaan werk maken van 'de veerkrachtige zelfstandige'.

TEKST Herman Van Waas - FOTO Ivan Faj

Waarom een specifieke aanpak voor ondernemers?

Danny Van Assche (CEO van UNIZO): "Een ondernemer denkt altijd: 'ik mag niet uitvalen'. Als er signalen komen dat het raderwerk niet meer goed draait, verhoogt de stress en de paniek: wat als ik de zaak moet sluiten, als ik geen inkomen meer heb?"

Philip Van Eeckhoutte (CEO van Liantis): "In groeiende kmo's werken er pakweg 20 mensen, maar er is geen HR-manager, geen CFO, geen aankoper... het komt allemaal op 'den baas' terecht, die niemand heeft om te kunnen delegeren. Dan neemt de druk toe."

DVA: "Aan een zelfstandige is het moeilijk om uit te leggen dat hij rustpunten moet nemen, dat 'rust rendeert' of dat het anders grondig fout zal gaan. Een specifieke aanpak is dus zeker geen overbodige luxe."

Hoe ziet die aanpak er uit?

Maggie De Block: "In een eerste fase willen we bewust maken over stress en burn-out. De tweede stap is secundaire preventie: als de tekenen er zijn, mensen tijdig aan de noodrem laten trekken, en hen informeren over remedies. De derde stap is begeleiding: als het je toch overkomt, hoe raak je uit de put? In elk van die fases willen we de drempel verlagen om advies, hulp en begeleiding te zoeken."

PVE: "Die schroom om hulp te zoeken is bij zelfstandigen groter dan bij werknemers. Wij moeten ondernemers leren dat ze niet permanent beschikbaar kunnen zijn. Wie op zaterdagavond een sms krijgt van een klant, kan daar ofwel meteen op ingaan, of op maandagmorgen antwoorden als de vraag niet écht dringend is. Een 'veerkrachtige zelfstandige' moet leren om soms 'nee' te zeggen."

MDB: "Ik heb zelf destijds te veel 'ja' gezegd in mijn huisartsenpraktijk. Als er om 23 uur iemand belt voor een kind met 40 graden koorts, dan moet je daar wel naartoe. Maar de vrouw die op kerstavond belde of ik haar pil wilde voorschrijven, daar ben ik niet op ingegaan. Trouwens, in de politiek is 'nee' zeggen ook niet gemakkelijk."

DVA: "We zouden nochtans graag zien dat de politiek 'ja' zegt op ons voorstel voor een re-integratiepremie voor werkgevers en zelfstandigen die langdurig uitvallen. Vaak maken ze zo'n plan niet vanwege de administratieve rompslomp, maar een bescheiden premie kan daaraan verhelpen."

Waarom zijn UNIZO en Liantis hiervoor aangewezen partners?

MDB: "Voor elk van de drie fases moeten er checklists, infosessies, workshops, ontbijtvergaderingen, webinars, coachingsessies... ontwikkeld worden. Na een jaar kijken we of we de doelgroep bereiken en welke aanpak het best werkt. Zo willen we een steeds bredere expertise ontwikkelen. Op dat punt is samenwerking met UNIZO en Liantis zeker een meerwaarde."

PVE: "De sterkte van Liantis is dat we twee expertises combineren: dienstverlening aan zelfstandigen en preventiebeleid bij werkgevers voor werknemers. We hebben al fors geïnvesteerd in psychosociale preventieadviseurs ter bestrijding en preventie van stress en burn-out. We hebben al een toolkit die sensibiliseert en informeert, we doen individuele ondersteuning, bevestigingen (rond welzijn en specifiek over burn-out), opleidingen (bv. herkennen signalen), workshops (bv. timemanagement), en begeleiden bij het opmaken en uitvoeren van specifieke plannen (zoals re-integratie). Met dit project wil Liantis die expertise nu méér toespitsen op zelfstandigen. Samen met UNIZO hebben we een enorm netwerk van 196.000 aangesloten zelfstandigen en ruim 60.000 werkgevers. We zijn het best geplaatst om een massa ondernemers te bereiken."

DVA: "We moeten ondernemers overtuigen dat investeren in het geestelijk welzijn van zichzelf en medewerkers geen 'zotte kosten' zijn. Echte preventie betaalt zichzelf terug."

Lees het volledige gesprek op
www.unizo.be/burnout

18 FEBRUARI 2019

Liantis en UNIZO samen in de bres tegen ondernemers-stress

Nóg meer papierwerk, veeleisende klanten, moordende concurrentie, digitale versnelling, dag en nacht bereikbaar zijn... Ook ondernemers kan het mentaal wel eens te veel worden. Soms loopt de emmer vol, en dan is voorkomen beter dan wachten tot die overloopt of dweilen met de kraan open. Minister van Volksgezondheid en Sociale Zaken Maggie De Block keurde zopas een project goed om specifiek op maat van zelfstandigen en kmo-werkgevers de strijd met stress en burn-out aan te gaan. Liantis en UNIZO maken samen werk van 'de veerkrachtige zelfstandige'.

Waarom een specifieke aanpak voor ondernemers? Lopen zij meer risico dan werknemers op uitvallen met een burn-out of een andere psychische aandoening?

Maggie De Block (federaal minister Volksgezondheid): "We willen in dit project zowel aandacht voor het geestelijk welzijn van de ondernemer als van zijn medewerkers, want in een kmo hangt dat nauw samen: als een werknemer uitvalt, wie gaat er dan inspringen om het werk te doen? Ofwel zijn collega's die het er moeten bijnemen, of in veel gevallen zijn werkgever, de zelfstandige zelf." "Of je het nu burn-out noemt, of zoals vroeger overbelasting of oververmoeidheid, bij 1 op 3 werknemers die langdurig thuis zitten is een psychische aandoening de oorzaak. Volgens de statistieken lopen zij meer risico op burn-out dan ondernemers. Bij ondernemers tellen we maar 2,5% langdurig zieken, bij werknemers is dat 12,6%. Als je zelf je agenda kunt bepalen, zelf veel voldoening hebt van je werk, is dat inderdaad een groot pluspunt, maar dat betekent niet dat ondernemers er immuun voor zouden zijn."



"Nog een verschil: burn-out heeft vaak ook met andere factoren dan werk te maken, maar werknemers die bijvoorbeeld kampen met familiale problemen kunnen makkelijker de schuld voor hun burn-out leggen bij de werkdruk, of bij hun baas. Maar die baas zelf kan het niet doorschuiven."

Angst om uit te vallen

Danny Van Assche (gedelegeerd bestuurder UNIZO): "Voor een ondernemer is er altijd het besef: 'ik mag hier niet uitvallen'. En als er signalen komen dat het raderwerk niet meer zo best draait, verhoogt dat alleen maar de stress en de paniek: wat als ik de zaak moet sluiten, als ik geen inkomen meer heb? Wie kan mij vervangen, wat gaat dat kosten? Kan ik mijn werknemers aan de slag houden? Want die betrokkenheid met zijn mensen is groter dan in een groot bedrijf."

Philip Van Eeckhoutte (gedelegeerd bestuurder Liantis): "Het probleem bij groeiende kmo's is dat ze net nog te klein zijn om groot te zijn en al te groot om nog klein te zijn: er werken pakweg twintig mensen, maar er is geen hr-manager, geen CFO, geen aankoper, geen salesmanager ... Het komt allemaal op 'den baas' terecht, die niemand heeft om te kunnen delegeren. Dan neemt de druk toe."

In een kleine kmo met pakweg twintig mensen is er geen hr-manager, geen CFO, geen aankoper, geen salesmanager ... Het komt allemaal op 'den baas' terecht.

Philip Van Eeckhoutte - gedelegeerd bestuurder Liantis

Philip Van Eeckhoutte: "En stel dat je niet helemaal tevreden bent over die werknemer, die telkens weer te laat komt, ga je dat in het evaluatiegesprek nog durven zeggen, in tijden van een zeer krappe arbeidsmarkt? Misschien stapt die wel op en dan ben je nog slechter af ... alweer stress. Vorige week hoorde ik nog van een aannemer dat een van zijn beste stielmannen doodleuk kwam vragen: 'ik word zelfstandig, kan ik dan ook voor u blijven werken of word jij dan klant van mij?'"

Druk uit verschillende hoeken

Danny Van Assche: "Een niet te onderschatten bron van stress blijft de administratieve rompslomp, die absoluut niet minder is geworden. Misschien is de beste remedie tegen burn-out bij zelfstandigen wel de afbouw van de papierwinkel. Ze zijn voortdurend bang om dingen fout te doen of te vergeten, bang om bij een controle tegen de lamp te lopen."

"Er zijn de torenhoge mobiliteitsproblemen die om oplossingen vragen en er is vooral de enorme snelheid van verandering, zoals de digitale omschakeling. Dat gaat verder dan dag en nacht geconnecteerd en beschikbaar voor je klanten te zijn. We zijn ook allemaal continu online bezig met onze hersenen te overprikken, op de bus, op het toilet ... We bouwen geen rustmomenten meer in. Werknemers nemen geen pauze, ze boeken liever online hun vakantie of een concert. Maar aan een zelfstandige is het nog moeilijker om uit te leggen dat hij die rustpunten moet nemen, dat 'Rust rendeert' of dat het anders grondig fout zal gaan. Een specifieke aanpak is dus zeker geen luxe."

In de verschillende fases van dit project willen we de drempel voor zelfstandigen naar advies, hulp en begeleiding verlagen.

Maggie De Block - Minister van Volksgezondheid

En hoe gaat die aanpak er concreet uitzien?

Maggie De Block: "In een eerste fase willen we bewust maken rond stress en burn-out. De tweede stap is secundaire preventie: als de tekenen zich voordoen, tijdig aan de noodrem trekken, en informeren wat de remedies zijn. De derde stap is begeleiding: als het je toch overkomt, hoe raak je weer uit de put? In elk van die fases willen we de drempel verlagen naar advies, hulp en begeleiding."

Philip Van Eeckhoutte: "Die schroom om hulp te zoeken is bij zelfstandigen hoger dan bij werknemers. Ze komen pas af als ze al in het rood staan. Wij moeten ondernemers leren dat ze niet

permanent beschikbaar kunnen zijn. Wie op zaterdag om 17u een sms krijgt van een klant, kan op twee manieren reageren: er meteen op ingaan, of maandagmorgen antwoorden als de vraag niet écht dringend is. Een 'veerkrachtige zelfstandige' moet leren om soms 'nee' te zeggen."



Altijd bereikbaar

Maggie De Block: "Ik heb zelf destijds veel te veel 'ja' gezegd in mijn 25 jaar huisartsenpraktijk. Als je van 7 uur 's morgens bezig bent en 's avonds om 23 uur belt er nog iemand met een kind dat 40 graden koorts heeft, dan moet je daar wel naartoe. Iemand die vrijdagavond naar een chauffagist belt dat hij zonder verwarming zit, die kan je niet laten wachten tot maandag als het vriest. Maar een vrouw die op kerstavond belde of ik haar pil wilde voorschrijven, daar ben ik toch niet op ingegaan. Trouwens, in de politiek is 'nee' zeggen ook niet gemakkelijk."

Danny Van Assche: "We zouden bijvoorbeeld graag zien dat de politiek 'ja' zegt op ons voorstel om een re-integratiepremie in te voeren voor werkgevers en zelfstandigen die langdurig uitvallen. Vaak wordt er geen werk gemaakt van een re-integratieplan omdat men tegen de rompslomp opkijkt, maar een bescheiden premie kan daar volgens ons veel aan verhelpen. Dat is er om budgettaire redenen nog niet van gekomen, maar we kunnen voor u uitrekenen dat dit best haalbaar is."

Waarom zijn UNIZO en Liantis hiervoor de aangewezen partners? En wanneer is het pilootproject geslaagd?

Maggie De Block: "Voor elk van de drie fases moeten er checklists, infosessies, workshops, ontbijtvergaderingen, webinars, coachingsessies,... ontwikkeld worden. Na een jaar kijken we of we de doelgroep bereiken en welke aanpak het best werkt. Zo willen we een steeds bredere expertise ontwikkelen. En op dat punt is de samenwerking met UNIZO en Liantis zeker een meerwaarde."



Philip Van Eeckhoutte: "De sterkte van Liantis is dat we twee expertises combineren: dienstverlening aan zelfstandigen en preventiebeleid bij werkgevers voor werknemers. Onze externe dienst voor welzijn op het werk hebben we al fors geïnvesteerd in psychosociale preventieadviseurs, die ondersteuning bieden in de bestrijding en preventie van stress en burn-out."

"We hebben al een toolkit die sensibiliseert en informeert, sensibiliseren en informeren, individuele ondersteuning, bevragingen (algemeen rond welzijn en specifiek over burn-out), opleidingen (bv. herkennen signalen), workshops (bv. timemanagement, slim organiseren..), begeleiding bij opmaak en implementatie van specifieke plannen (zoals re-integratie). Dankzij dit project wil Liantis die specifieke ervaring en expertise nu méér toespitsen op de begeleiding van zelfstandigen. Want het grote verschil in aanpak naar werknemers is dat je ondernemers moeilijker bereikt."

Ruim netwerk

Philip Van Eeckhoutte: "Bedrijven hebben een beleid rond welzijn en preventie naar hun medewerkers, waar vragenlijsten, burn-outsurvey's, selfscans over welzijn worden ingevuld, waar artsen, psychologen en ergonomen voor ingezet worden. Maar aan een zelfstandige wordt nooit gevraagd zo'n lijst in te vullen over 'hoe voel jij je eigenlijk?' Dat is net wat we met dit project wel willen doen. Samen met UNIZO beschikken we over een enorm netwerk met 196.000 aangesloten zelfstandigen en ruim 60.000 werkgevers. We zijn het best geplaatst om een massa ondernemers te bereiken."

Danny Van Assche: "We moeten ondernemers ervan overtuigen dat investeren in het geestelijk welzijn van zowel henzelf als hun medewerkers geen 'zotte kosten' zijn. Dat psychologen, ergonomen enzovoort, die op hun werkvloer aan risicobeheersing komen doen, er wel degelijk voor zorgen dat hun mensen beter gaan werken, dat er minder uitval zal zijn. Echte preventie betaalt zichzelf terug."

Tekst: Herman Van Waes - Foto's: Ivan Put - Bron: UNIZO.be

Prévenir le burn-out pour les indépendants

La réalité professionnelle des indépendants les expose aux risques de burn-out. Un des programmes fédéraux de prévention tente de trouver des réponses adaptées.

Le syndrome de l'épuisement professionnel qui fait tant parler de lui survient, on le sait, après des périodes de stress chronique ou de travail excessif, parfois combinées à une charge émotionnelle ou familiale trop importante. Des situations auxquelles n'échappent pas les indépendants, au contraire même, puisque s'ajoutent chez eux des horaires souvent plus lourds et une sécurité financière directement liée à leur productivité.

Il était donc logique que l'appel à projets fédéral de prévention du burn-out, lancé par Maggie De Block (VLD), la ministre de la Santé publique, en juin 2018, tienne compte de cette catégorie de professionnels. De fait, l'un des douze projets retenus, « L'indépendant résilient », sera mené par le guichet d'entreprise Liantis et l'Union des entrepreneurs indépendants flamands (Unizo). Ces deux porteurs du projet bénéficient d'un financement de 300.000 euros pour développer, entre janvier 2019 et janvier 2020, un programme d'actions préventives du burn-out pour les indépendants, comprenant sensibilisation, diagnostic et limitation des impacts.

Une petite victoire pour le ministre fédéral des Indépendants, Denis Ducarme (MR), qui avait fait part à la ministre de la Santé publique de sa volonté d'inclure les indépendants dans son programme de prévention du burn-out. Une façon, pour lui, « de renforcer le statut social de ces travailleurs et donc la protection dont ils bénéficient ». D'autant plus nécessaire que, d'après une enquête réalisée en 2017 par les Mutualités libres, 82 % des indépendants travaillent plus de huit heures par jour et 73 % le soir et le week-end. Selon une autre enquête de Secures, quatre indépendants sur cinq jugent leur métier trop lourd émotionnellement.

« Lever un tabou »

Le projet pilote mené par Liantis et Unizo s'adressera exclusivement aux indépendants flamands, mais l'Union des classes moyennes (UCM), incluse dans le projet en qualité d'observateur, espère rapidement pouvoir dupliquer les outils de sensibilisation développés cette année, afin d'en faire profiter les francophones.

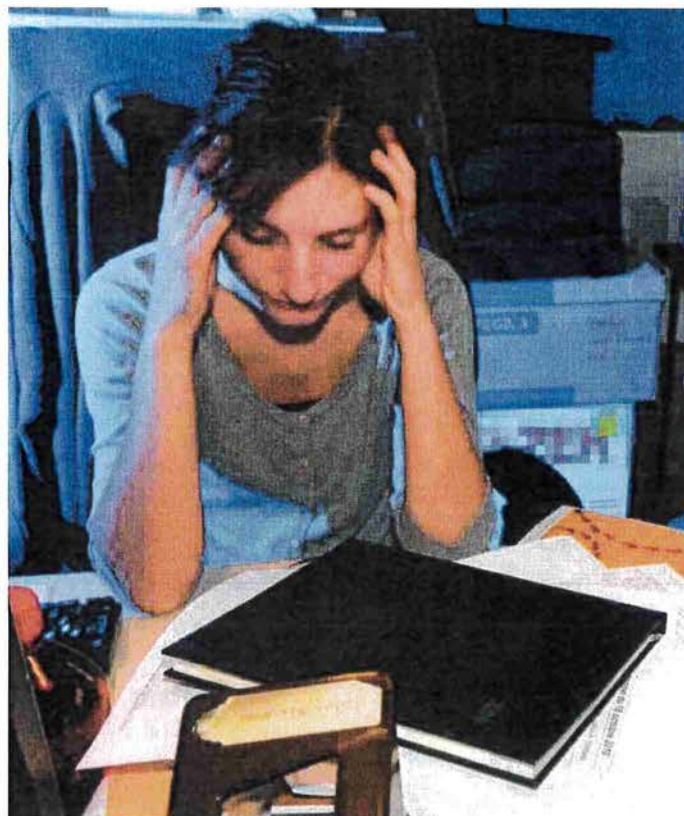
La première phase de « prévention primaire » verra le jour dès avril, et visera à sensibiliser les indépendants sur les risques du burn-out. « Il s'agit essentiellement de lever un tabou et de créer un contact avec les structures de soutien aux indépendants, comme la cellule Agricul pour les agriculteurs, pour les sensibiliser également au phénomène », détaille Renaud Francart, conseiller au service d'études de l'UCM.

Dans un second temps, l'approche sera focalisée sur un groupe d'indépendants identifiés « à risques », qui seront accompagnés par des équipes multidisciplinaires afin d'anticiper et minimiser les impacts du burn-out sur leur santé... et leur chiffre d'affaires.

Enfin, le projet développera une dernière phase de prévention tertiaire, à savoir le « soutien vers un retour au travail qui se fasse de la façon la plus rapide et la plus adéquate possible ».

« Étant donné que, pour l'instant, notre expertise en prévention et bien-être dans le cadre de la lutte contre le burn-out se limite aux salariés, l'intérêt de ce projet est d'aboutir à une approche validée, spécifique aux indépendants », explique Karel Van den Eynde, directeur organisation et qualité chez Liantis.

Un burn-out n'est en effet pas l'autre... D'un côté, les indépendants ont l'avantage d'être plutôt épargnés par les problèmes de hiérarchie, de har-



57 % des indépendants touchés par un burn-out ne se sont jamais mis en arrêt maladie, soit 10 % de plus que chez les salariés. © DOMINIQUE RODENACHY/LE SOIR

cèlement ou de relations conflictuelles entre collègues, propices à l'épuisement professionnel. Mais de l'autre, ils subissent souvent une surcharge de travail (notamment administratif), une plus grande pression financière et un risque d'isolement social et professionnel. Sans oublier leur surinvestissement émotionnel, fréquent et d'autant plus douloureux qu'il se heurte parfois à un manque de reconnaissance.

De l'impossibilité de s'arrêter

Au-delà de ces aspects psychologiques, les indépendants ont un autre désavantage : ils ne jouissent pas de la structure qui entoure le salarié ; contrairement à ce dernier, l'absence prolongée d'un indépendant peut signifier la fin de son entreprise. « Il y a une vraie difficulté à décrocher chez les indépendants. La question de la prévention du burn-out est plus complexe pour cette catégorie de travailleurs, notamment parce qu'ils ne bénéficient pas de toute la législation relative au bien-être au travail », souligne Isabelle Hansse, psychologue et spécialiste du burn-out à l'université de Liège. Pour preuve : 57 % des indépendants touchés par un burn-out ne se sont jamais mis en arrêt maladie, soit 10 % de plus que chez les salariés, selon l'enquête des Mutualités libres.

« Même quand ils sont malades, les indépendants ont toujours un client à aller voir, un coup de fil à passer ou un mail à écrire. Ils sont souvent inca-

pables de s'arrêter totalement », remarque Pierre Cole, psychologue au sein de la clinique du stress au CHU Brugmann. Qui constate d'ailleurs que ses patients indépendants lui arrivent généralement à un stade de burn-out plus avancé et compliqué à traiter que les salariés, « du fait de cette quasi-impos-

sibilité de s'arrêter de travailler, qui constitue pourtant le remède le plus efficace au burn-out ».

La prévention apparaît donc d'autant plus essentielle : « Il faut essayer de trouver un équilibre entre les périodes d'hyperactivité et de repos : en respectant les week-ends, en ne consultant pas

ses mails au moins un jour par semaine, en ayant des loisirs... », poursuit le psychologue. Toujours d'après l'enquête des Mutualités libres, en 2017, près de deux tiers des indépendants pratiquaient un loisir moins d'une fois par semaine.

CLARA VAN REETH

témoignage « Je ne voudrais plus jamais travailler comme indépendante »

À 58 ans, Anne (prénom d'emprunt, NDRL) n'est pas étonnée de voir qu'un quart des indépendants souffrent d'un burn-out. Et pour cause, il a fait partie intégrante de sa vie pendant plusieurs années. En 2004, Anne et son mari ouvrent un cabinet de traduction. Le couple est volontaire mais la charge de travail les rattrape très vite, en particulier Anne. « On travaillait énormément. Et travailler dans le monde de la traduction, c'est un peu comme tout le temps être en examen. Les demandes arrivent toujours à la dernière minute pour le lendemain. On travaillait souvent jusqu'à 1 ou 2 h du matin en se levant tôt », se souvient la traductrice.

La fatigue s'installe progressivement dans son quotidien. Mais il est important de continuer à assurer, le bon fonctionnement de son activité en dépend.

Cet état la poursuit durant deux ans avant d'atteindre la limite du supportable. « C'était comme si je ne pouvais plus fonctionner du tout, comme si j'avais épuisé toutes mes ressources », confie Anne. Un jour, au bureau, je me suis carrément endormie sur le clavier de mon ordinateur. Mon mari m'a dit de rentrer à la maison. J'ai pris ma voiture et j'ai embouti un énorme camion qui était pourtant parfaitement visible. C'est là que j'ai pris conscience que j'avais vraiment un problème. »

Epuisement constant

Anne décide alors de consulter son médecin, mais le terme de burn-out n'existait pas encore réellement à l'époque. Le généraliste conclut à de la fatigue et à une déprime. Anne prend quelques jours de congé puis retourne

au travail, sans que son état ne se soit vraiment amélioré. Son burn-out finit par lui coûter son couple. « Je n'étais plus capable de faire aucune activité. Quand on avait un dîner, je disais à mon mari d'y aller sans moi parce que j'étais épuisée. On a fini par divorcer », explique Anne.

Elle décide alors d'arrêter complètement son activité durant plusieurs mois, cinq ans après les premiers symptômes. Elle reprend plus tard le chemin du travail, mais choisit de mettre un terme à son statut d'indépendante. Toujours dans le milieu de la traduction, elle est aujourd'hui employée : « Je ne voudrais plus jamais travailler comme indépendante. C'est beaucoup trop difficile et on finit par ne plus écouter ses besoins. »

PAULINE MARTIAL



Le Soir Bruxelles 25/02/2019, bladzijden 8 & 9

All rights reserved. Gebruik and reproductie enkel mits toelating van de uitgever via Le Soir Bruxelles



Prévenir le burn-out des indépendants

Posté le 25/02/2019 — Actualité précédente / suivante

Contrairement aux salariés, les indépendants ne bénéficient pas de la législation relative au bien-être au travail et sont particulièrement exposés aux risques de burn-out.

Le syndrome d'épuisement professionnel survient souvent après des périodes de stress chronique ou de travail excessif, parfois combinées à une charge émotionnelle ou familiale trop importante. Evidemment, les indépendants n'y échappent pas : horaires souvent très lourds (ils sont 82% à travailler plus de huit heures par jour*), surcharge de travail, grande pression financière, risques d'isolement social et professionnel, quasi-impossibilité d'arrêter totalement de travailler (57% des indépendant touchés par un burn-out ne se sont jamais mis en arrêt maladie*), etc.

Suite à l'appel à projets lancé par la ministre de la Santé publique, Maggie De Block, le guichet d'entreprise Liantis et l'Union des entrepreneurs indépendants flamand (Unizo) développent **un programme d'actions préventives du burn-out pour les indépendants**. Dans un premier temps, le projet s'adressera exclusivement aux indépendants flamands mais l'Union des classes moyennes (UCM) espère pouvoir rapidement dupliquer les outils de sensibilisation auprès des francophones.

Le projet comporte plusieurs phases:

- prévention primaire : sensibiliser les indépendants sur les risques de burn-out;
- un groupe d'indépendants identifiés "à risques" seront accompagnés par des équipes multidisciplinaires pour anticiper et minimiser les impacts du burn-out sur leur santé;
- prévention tertiaire: soutien vers un retour au travail.

* Enquête réalisée en 2017 par les Mutualités libres

Le Soir, 25 février 2019

Van: UNIZO PERS <info@unizo.be>
Verzonden: maandag 8 april 2019 18:22
Aan: Karel Van den Eynde
Onderwerp: UNIZO en Liantis verwelkomen burn-out-preventiecampagne minister De Block:
"Goed dat ook burn-outs bij zelfstandigen de nodige aandacht krijgen."

Bekijk dit bericht in je browser



Persbericht

UNIZO en Liantis verwelkomen burn-out-preventiecampagne minister De Block: "Goed dat ook burn-outs bij zelfstandigen de nodige aandacht krijgen."

UNIZO verwelkomt de vandaag door minister van Sociale Zaken Maggie De Block gelanceerde website www.stressburnout.belgie.be, in het kader van haar campagne ter preventie, detectie en herstel van burn-out. "Naast omgaan met burn-outs bij werknemers besteedt de website ook de nodige aandacht aan burn-outs bij zelfstandigen", stelt Danny Van Assche, gedelegeerd bestuurder van UNIZO, tevreden vast. "Dat evenwicht is erg belangrijk." Samen met HR-dienstverlener Liantis lanceert UNIZO het preventie- en begeleidingstraject 'De veerkrachtige zelfstandige' op maat van ondernemers die zelf tegen een burn-out aanlopen. UNIZO en Liantis kregen hiertoe middelen toegewezen uit het campagnefonds van minister De Block.

Ook zelfstandige ondernemers zijn niet immuun voor burn-out. Net als werknemers kampen ze met psychische vermoeidheid, één van de voornaamste indicatoren voor een burn-out. De officiële percentages zijn quasi gelijk, maar de reële cijfers liggen allicht nog hoger: vele zelfstandige ondernemers blijven vaak doorwerken bij ziekteklachten. Ze deinzen er voor terug om hun werkzaamheden tijdelijk te verminderen of stop te zetten. De redenen daarvoor zijn evident: niemand anders kan de taken overnemen, klanten dreigen weg te gaan, groot omzetverlies... Bovendien blijft het onderwerp zelf een groot taboe. Ondernemers praten niet of slechts heel moeilijk over het onderwerp.

Om burn-out aan te pakken op een manier waarbij de specifieke situatie van de zelfstandige ondernemer in rekening wordt gebracht, startten UNIZO en HR-dienstverlener Liantis zopas het preventie- en begeleidingstraject 'De veerkrachtige zelfstandige', met middelen uit het daartoe voorziene fonds van minister De Block. Want de oorzaken en gevolgen van burn-out mogen dan al grotendeels gelijklopend zijn voor werknemers als zelfstandigen, hun situatie is vaak heel anders. Naast sensibilisering en preventie zullen er specifieke trajecten worden ontwikkeld waarin een op maat aangeboden begeleiding wordt voorzien voor wie aan burn-out dreigt ten onder te gaan. Daarbij gaat ook de nodige aandacht naar het type onderneming. Onderzoek wijst immers uit dat zaakvoerders van KMO's en zelfstandigen zonder

personeel een grotere kans hebben op burn-out. Het is evident dat beide groepen op maat moeten worden geholpen.

Tijdens de preventie en coaching proberen UNIZO en Liantis de zelfstandige ondernemers inzicht te geven in de oorzaken en gevolgen van burn-out. "We maken onder meer duidelijk dat hun grote troeven en positieve karaktereigenschappen zich ook tegen hen kunnen keren. We leren hen hoe stress werkt en hoe ze die met een gezonde dosis zelfzorg in balans kunnen houden. En we tonen bij wie ze terecht kunnen voor ondersteuning."

UNIZO blijft intussen ijveren voor de invoering van een gezondheidsbudget. Daarmee kan de zelfstandige ondernemer investeringen doen om preventieve maatregelen te nemen, een coach onder de arm te nemen bij dreigende burn-out of in het geval van burn-out een re-integratieplan op te stellen met professionele begeleiding. "Zo willen we ook positieve beleidsaanbevelingen doen om structurele maatregelen te nemen die het aantal langdurig arbeidsongeschikten doen verminderen", besluit **Danny Van Assche, gedelegeerd bestuurder van UNIZO.**

*Meer weten? Contacteer UNIZO-woordvoerder Filip Horemans
M 0478/22.37.51 - E filip.horemans@unizo.be*

UNIZO vzw
Willebroekkaai 37 | 1000 Brussel
0800 20 750
ondernemerslijn@unizo.be

Een ondernemersvraag?

Bel 24/7 de Ondernemerslijn op 0800 20 750

U ontvangt deze mail omdat u zich heeft ingeschreven op de verzendlijst van onze persberichten.
Raadpleeg onze privacyverklaring voor meer informatie.
Wenst u deze mailing niet meer te ontvangen? U kan uw registratie hiertoe aanpassen via onderstaande link.

Bericht verzonden aan karel.vandeneynde@zenito.be

[Disclaimer & Privacy](#)

[Je profiel aanpassen - Uitschrijven](#)

Flexmail

Terug naar de werkvloer, een moeizaam proces

"Als de re-integratie lukt, wint iedereen"

Eind juni 2018 zaten 415.000 Belgen langer dan één jaar ziek thuis, volgens cijfers van het RIZIV. Dat zijn er 71.000 meer dan in 2014, toen de regering Michel aantrad. Terwijl zij van re-integratie van langdurig zieken juist werk wil maken. Stof voor een debat onder sociale partners, onder medisch toezicht van een arbeidsarts.

TEKST Herman Van Waes - FOTO'S Ivan Put

Wie is wie?

Erik De Bom is adviseur Sociale Zaken bij UNIZO

Guy Vogt is arbeidsarts-directeur bij dienstengroep Liantis

Tim De Cang is adviseur van de studiedienst van het ABVV

De regering verplicht sinds 2016 om langdurig zieken stapsgewijs te begeleiden bij hun terugkeer naar de werkvloer. Maar veel resultaat leverde dat nog niet op. Toch blijft UNIZO het belang ervan benadrukken.

Erik De Bom (UNIZO): "Onderzoek wijst uit dat hoe langer iemand thuis zit, hoe kleiner de kans dat die ooit terug zijn plaats vindt op de arbeidsmarkt. Daarom is het een goeie zaak dat de regering langdurig arbeidsongeschikte mensen stimuleert daarover zo gauw mogelijk met hun werkgever in gesprek te gaan."

Guy Vogt (Liantis): "Wij doen met Liantis 22.000 werkherlevingsgesprekken en ruim 6000 re-integratieonderzoeken per jaar. Uit onze ervaring blijkt dat na een afwezigheid van 3 tot 6 maanden 50% terug aan het werk geraakt, na een jaar afwezigheid nog maar 20%, en na langer dan 2 jaar nog

maar 10%. Er moet dus sneller worden ingegrepen. In de huidige procedure mag een werkgever na 4 maanden afwezigheid iemand op onderzoek sturen naar de arbeidsarts, maar dat vinden wij vaak te laat. Dan liever een iets informelere aanpak, maar sneller."

Tim De Cang (ABVV): "Maar hoe snel, dat ligt toch voor iedereen anders? Mensen met een burn-out geven aan dat ze de eerste maanden liefst gerust gelaten worden. Ik vind het bijna misdadig om die na 4 maanden in zo'n integratietraject te steken. We pleiten er wél voor dat de werkgever vertrouwelijk contact houdt met zijn medewerker, ernaar informeert hoe het gaat, zonder dat daar meteen een zwaard van Damocles boven hangt. Op welke manier je dat contact onderhoudt, vanaf wanneer, door wie... zou moeten deel uitmaken van een collectief beleid. Als werknemers weten dat ze na een maand ziekte

gecontacteerd zullen worden, komt dat minder bedreigend over."

Erik De Bom: "Zo'n re-integratieprocedure, laat staan een collectief beleid, is niet vanzelfsprekend voor een kmo-werkgever die geen eigen HR-dienst heeft en alles zelf moet beredderen. Voor hem is dat vaak een complexe en tijdrovende bezigheid. Bovendien zijn de keuzemogelijkheden om iemand aangepast werk te geven beperkter in zo'n klein bedrijf. Daarom vraagt UNIZO om een re-integratiepremie in te voeren waarmee die werkgever zich kan laten bijstaan, bijvoorbeeld met extern advies en trajectbegeleiding."

Tim De Cang: "Alvorens nog een premie in te voeren, moeten we eerst bekijken wat er al bestaat: naast de externe preventiediensten zijn er de goed werkende GOB's (regionale Gespecialiseerde Opleidings-, Begeleidings- en bemiddelingsdiensten). Kmo's doen daar veel te weinig een beroep op, wellicht omdat ze die niet kennen. Er bestaan ook premies van de VDAB."

Erik De Bom

Adviseur Sociale Zaken UNIZO

"Voor kmo's, die zelf geen HR-dienst hebben, vraagt UNIZO een re-integratiepremie."

7 op 10 afgedankt wegens medische overmacht

Op vraag van de werknemer, de werkgever, de arbeidsarts of de arts van het ziekenfonds kan een re-integratietraject gestart worden. Dat moet binnen 6 weken leiden tot een re-integratiebeoordeling door de arbeidsarts. Daaruit kunnen 5 mogelijke beslissingen (A tot E) voortvloeien, die al dan niet een re-integratieplan inhouden. Eenvoudig is anders... en de resultaten zijn navenant.

Tim De Cang: "Werkgevers of werknemers die zo'n traject aanvragen, hebben vaak geen besef van wat op hen afkomt. En dan stellen we vast dat in bijna 7 op de 10 gevallen de beruchte 'beslissing D' uit de bus komt: de arts oordeelt dat de werknemer definitief arbeidsongeschikt is bij zijn werkgever en niet kan terugkeren, zelfs niet om ander, aangepast werk te doen. Dat betekent dus **afdanking wegens medische overmacht, zonder opzegvergoeding**. Dan is het toch niet verwonderlijk dat werknemers niet opdagen voor zo'n gesprek? Of niet durven zeggen wat hun voornemens om weer aan het werk te gaan zijn, omdat ze vrezen in een val te lopen? Dan is het niet zo verwonderlijk dat sommigen van vakbondszijde dat een "ontslagmachine" noemen, een gemakkelijke manier om mensen goedkoop te laten afvloeien. Ik geloof niet dat dit bij kmo-werkgevers een bewuste strategie is, en het aantal D's is inmiddels al licht verminderd voor 2018. Maar de conclusie is wel dat het niet lukt om langdurig zieken weer aan het werk te krijgen via een strikte, verplichte procedure."



Erik De Bom: "Die hele procedure is een nieuw instrument dat alle betrokkenen nog moeten leren kennen. Er moet van beide kanten de overtuiging zijn dat het een positief instrument is om mensen aan het werk te krijgen, niet zoiets van 'we zullen dat maar doen omdat het moet'. Soms is de beslissing helaas onvermijdelijk dat iemand wegens medische overmacht ontslagen wordt, maar dat is geen kwestie van onwil bij de kmo-werkgevers. Ook zij hebben er alleen maar bij te winnen dat zo'n traject lukt."

Tim De Cang: "Op een termijn van 6 weken iemands situatie en werkpost beoordelen is voor die arbeidsarts veel te krap. Wij geloven meer in informele instrumenten zoals een gesprek over werkhervatting, met alle tijd die nodig is om dat te bekijken. Is er de mogelijkheid iemand progressief te laten starten, een dag of

twee in de week? Zo'n re-integratie na een lange ziekte is altijd een trial-and-error-verhaal. Je kan niet verwachten dat dit meteen perfect verloopt, zeker niet als het in zo'n snel en strikt traject geduwd wordt. Zo'n procedure mag maar de laatste oplossing zijn, als de rest niet lukt, om juridische duidelijkheid te krijgen: komt die nog terug of niet?"

Erik De Bom: "Inmiddels doen wij, als sociale partners, in een unaniem advies voorstellen om de procedure bij te sturen, en hopelijk maakt de regering daar nog werk van. Zo komt er bij een C- of D-beslissing een 'recht op overleg' dat kan worden aangevraagd door zowel de werknemer als de werkgever, en sommige termijnen worden aangepast. De werknemer mag de arbeidsarts zelf suggesties doen over wat hij of zij nog zou kunnen doen." >>

>> **Guy Vogt:** "Eigenlijk zouden financiële motieven geen rol mogen spelen om mensen na langdurige ziekte weer aan het werk te krijgen. Nu blijkt regelmatig dat één of beide partijen een andere agenda heeft dan re-integratie. Werknemers die het bedrijf willen verlaten, maar niet zonder vergoeding ontslag willen nemen, proberen soms die procedure te misbruiken om een 'medische C4' te krijgen. Anderzijds zijn sommige werkgevers er enkel op uit een attest te krijgen om goedkoop te ontslaan. **Als arbeidsarts voel je soms dat je 'voor een kar gespannen wordt'** en kan je ook beslissen je re-integratieonderzoek te stoppen."

Werkbaar werk

Hoofdzakelijk blijft natuurlijk dat er zo weinig mogelijk langdurig zieken zijn, met andere woorden: hoe voorkomen we dat zoveel mensen voor langere tijd uitvallen, hetzij om fysische dan wel om psychosociale redenen?

Tim De Cang: "Dat men de oplossingen voor mensen aan het einde van hun loopbaan strenger heeft gemaakt, speelt zeker een rol in de sterke toename. Als men dit niet had aangepakt als een besparing op de RVA, dan waren er nu minder langdurig zieken. Voor heel wat mensen die zich afgeschreven voelen en geen vooruitzicht meer hebben om vroeger te stoppen, neemt de kans op langdurige uitval toe. Bij kmo's wordt er bij een toename van het werk vaak nog te lang gewacht om extra mensen in dienst te nemen. En inmiddels zijn de huidige medewerkers er al onderdoor gegaan."

"Hetzelfde gebeurt bij herstructureringen: alle aandacht gaat naar wie afvloeit, maar kunnen zij die blijven het nog aan? Burn-outs komen nu ook veel bij jonge 30-ers en 40-ers voor, **er moet dus meer aandacht naar de balans werk/privé gaan.** Het herschikken van functies kan soms veel oplossen, maar dan moet er openheid zijn om daarover te praten: hoe ma-

ken we dat werk werkbaar, mogelijks met een aangepast regime? Zorg vooral dat het bespreekbaar is."

Guy Vogt: "Het klopt dat de druk groter is geworden voor werknemers zowel als voor ondernemers. Grote kmo's hebben een preventiebeleid met psychosociale adviseurs, maar kleinere kennen hun adviseur meestal niet. Voor die kmo's moeten we naar standaardoplossingen op basis van *good practices* die snel kunnen toegepast worden. Vroeger lag de nadruk op zoveel mogelijk medische onderzoeken, maar in de plaats van vast te stellen dat iemand doof geworden is, kan je beter zorgen dat die niet doof wordt."

"Moet je elke beeldschermwerker per se naar een arbeidsarts sturen? Zorg dat die het juiste materiaal heeft en als hij slecht begint te zien, stuur hem naar de oogarts. Gelukkig zijn de periodieke onderzoeken voor beeldschermwerkers intussen afgevoerd. Nu we meer en meer te maken



Guy Vogt (arbeidsarts Liantis):

"Uit onze ervaring blijkt dat je na een jaar afwezigheid nog maar 20% terug aan het werk krijgt."

Hulp bij re-integratie van werknemers Re-integreren met succes

Sinds 2016 maakt de wet het een stuk makkelijker voor werknemers om terug te keren naar het werk na een lange afwezigheid.

De federale overheid lanceert nu een informatie- en bewustmakingscampagne voor werknemers én werkgevers.

Op weeraandeslag.be zie je waarom en hoe je je werknemers kan aanmoedigen om terug te keren na een langdurige ziekte. Investeren in de werkherleving van zieke werknemers maakt het immers mogelijk de kennis en ervaring die in de loop der jaren zijn opgebouwd, te behouden. Je investeert bovendien in duurzame ontwikkeling van het menselijk kapitaal en werkt op een sociaal verantwoorde manier.

weeraandeslag.be - Zie ook www.liantis.be

krijgen met burn-outs, depressies en andere psychische aandoeningen, moeten we als overbevraagde arbeidsartsen een stuk de-medicaliseren: niet wachten om die mensen achteraf weer in orde te krijgen, maar preventief met werkgevers en vakorganisaties samenzitten om de bedrijfs-cultuur en de manier van leiding geven mee te veranderen. Onze manier van omgaan met mensen die werken moet veranderen."

Erik De Borm: "Het project dat we met UNIZO en Liantis zijn gestart voor sensibilisering, preventie en re-integratie na burn-out richt zich heel specifiek tot zelfstandigen en de bedrijfsleiders zelf. Want de stress bij zelfstandigen en werkgevers is minstens zo hoog. Er komen nu ook meer vragen van ondernemers die langdurig ziek werden en niet weten hoe ze het best geleidelijk weer aan de slag kunnen gaan."



Tim De Cang (adviseur ABVV):

"Eerder dan in een strikte procedure geloven wij meer in informele instrumenten, zoals een gesprek over werkhervatting."

Na vier jaar ziekte terug aan het werk? Het kan!

Een jongeman van 34 ging in 2012 aan de slag in een aardappelverwerkend bedrijf, om 's nachts het lossen van vrachtwagens te coördineren en om **fysieke taken** uit te voeren die veel armkracht vereisen: met een schop de aarde van de grond scheppen, op de grond gevallen aardappelen terug opscheppen, aarde afschrappen van de rolband en uit de aanhangwagens, en met de hand aanhangwagens aanschakelen.

Na een tijdje kreeg hij **hevige pijn door geklemde zenuwen** tussen het sleutelbeen en de eerste rib: een slapend gevoel in armen en handen, krachtverlies, uitstralende pijn in de schouders, misselijkheid. Een oefen-

programma en medicatie (ontstekingsremmers en pijnstillers) hielpen niet, en in juli 2014 ging de man met ziekteverlof. Ook na een heelkundige ingreep (het verwijderen van een eerste rib) bleek het onmogelijk zijn werk te hervatten. Ook hypotherapie en de pijnkliek brachten geen verbetering. In 2015 verklaarde het ziekenfonds de werknemer voor **66% werkonbekwaam**.

In maart 2018 vroeg de werkgever bij Liantis een re-integratieonderzoek aan. De arbeidsarts bezocht de werkpost en onderzocht met de werknemer welke deeltaken nog in aanmerking zouden komen.

Op zijn formulier re-integratiebeoor-

deling vulde hij een **beslissing C** in: definitief arbeidsongeschikt, maar **aangepast werk mogelijk**. De man ging opnieuw 's nachts aan het werk, aanvankelijk voor 80%, met taken die vooral met coördineren en toezicht te maken hadden, maar zonder fysieke activiteiten als zwaar heffen, tillen, trekken en duwen.

Vandaag **werkt hij opnieuw voltijds** in de triage, en hij heeft nog pijn, maar die is draaglijk. Hij volgt nog steeds behandelingen in de pijnkliniek en gaat twee keer per jaar naar de neuroloog. Resultaat: na 4 jaar ziekteverlof en toegekende invaliditeit heeft hij opnieuw een voltijdse baan.

Zelfstandigen kunnen werk moeilijk loslaten

Zeventig procent van de zelfstandige ondernemers heeft het moeilijk om het werk mentaal los te laten en 33 procent heeft aanhoudend last van stress of vermoeidheid. Dat blijkt uit een rondvraag van hr-dienstverlener Lantis bij 1.721 zelfstandigen en kmo-werkgevers.

Samen met Unizo en de vzw Integraal zet Lantis het preventieproject 'de veerkrachtige zelfstandige' op, om stress aan te pakken en burn-out te vermijden. Via www.burn-outing.be, informatiesessies, en gratis individuele coaching willen de drie partners zelfstandige ondernemers versterken om stress aan te pakken en burn-out te voorkom-

men. Want zelfstandigen balanceren op een dunne koord tussen bevlogenheid en burn-out.

Ondernemers houden immers van hun job en halen voldoening uit het contact met hun klanten en personeel. Zeven op de tien zou zo herbeginnen als zelfstandige. Toch heeft 44 procent het moeilijk met de hoge werkdruk. Op vrije dagen het werk mentaal loslaten, lukt 7 op de 10 niet. Meer dan de helft van de zelfstandigen stelt ook te weinig tijd voor het gezin te hebben en de meerderheid (53 procent) heeft na het werk geen zin meer iets anders te doen. Een derde acht de kans dan ook groot tegen een burn-out aan te lopen. (LB)

Salariswagen is vooral een mannenzaak

De loonkloof zet zich ook door in het aanvullende loonpakket. Zo krijgen vrouwen binnen eenzelfde organisatie drie keer minder vaak een bedrijfswagen. Dat blijkt uit een studie van SD Worx en Antwerp Management School (AMS) in opdracht van de FOD Sociale Zekerheid en de Rijksdienst voor Sociale Zekerheid. Ongeveer 17 procent van de werknemers heeft een bedrijfswagen. Mannen rijden veel vaker met een bedrijfswagen rond: bijna een kwart van de mannelijke werknemers heeft er één, bij de vrouwen is dat minder dan 12 procent. Vrouwen genieten vaker een andere mobiliteitsvergoeding. (HUN)

Vrees voor jaar spoorhinder door werken

Het zit er bovenarms op tussen de NMBS en spoorbeheerder Infrabel. De NMBS wil op een aantal trajecten, zoals de drukke as tussen Brussel en Gent, extra treinen inleggen en ook een aantal nieuwe verbindingen starten. Maar ze wordt gehinderd door de ongecoördineerde spoorwerken. "Wij weten vaak veel te laat welke werken gepland zijn", zegt NMBS-woordvoerder Dimitri Temmerman. Infrabel zegt dat er wel degelijk voldoende overleg is. "Meestal weet de NMBS een halfjaar tot een jaar op voorhand waar wij gaan werken. Behalve als we onverwacht dringend moeten ingrijpen", klinkt het daar. (BELGA)

De Morgen is 40 jaar geworden en dat willen we vieren. Met veertig jaar fotojournalistiek bijvoorbeeld: de redactie koos veertig hoogtepunten uit evenveel jaren scherpe krantenlectuur.

40 DeMorgen.

Tommeke
Stephan Vanfleteren (2006)

Stephan Vanfleteren fotografeerde voor De Morgen zoveel renners dat er later een boekje van kwam: *Flandrien*. Ook de nog jonge Tom Boonen kwam zo voor zijn lens. Een andere Boonen dan de held die we kennen. Dit is een intiem en emotioneel portret van de renner die in 2005 wereldkampioen werd. Misschien is hij hier wel echt 'Tommeke', zoals Michel Wuyts hem noemde. Een jongen. Die snel met de fiets kan rijden. Een portret van Boonen haalde ook het boek *Portret 1989-2009*. © STEPHAN VANFLETEREN

Ontdek onze digitale tijding op demorgen.be/40.



Inzamelacties op Facebook zijn jaarlijks goed voor honderdduizenden euro's in ons land

Jarigen zijn beste fondsenwerwers

Steeds meer Facebook-gebruikers vragen hun vrienden om geen cadeau te kopen, en in de plaats een goed doel te steunen. Artsen zonder Grenzen kreeg zo sinds begin dit jaar al 75.000 euro binnen, met dank aan 4.000 Belgische Jarigen – en dat zonder één fondsenwerver de straat op te sturen.

Wie een profiel heeft op Facebook, is nooit nog vrijblijvend jarig. Een paar weken voor je grote dag krijg je van de sociaalnetwerksite een bericht op je ijdlijn met vrolijke felicitaties, én met de vraag of je geen geld wilt inzamelen voor een goed doel. Je kan kiezen uit bekende ngo's en vzw's – zoals Artsen zonder Grenzen, het Rode Kruis of Koin op tegen Kanker – maar ook kleine, lokale organisaties – zoals 'Kat zoekt thuis' – hopen te worden uitverkoren.

De button is immers populair. In ons land zijn de inzamelacties goed voor honderdduizenden euro's per jaar. "Wereldwijd werd zelfs al meer dan 1 miljard dollar opgehaald, voor meer dan 1 miljoen non-profits en persoonlijke doelen", zegt Kim Van Bokhoven van Facebook. "Meer dan 20 miljoen gebruikers hebben gedoneerd of zijn zelf een fundraiser gestart."

CONCRETE MEERWAARDE

Organisaties die kans willen maken op donaties, moeten zich aanmelden, een onlineformulier invullen en aantonen dat ze een non-profitorganisatie zijn. Voor wie wordt geselecteerd, kan het een makkelijke bron van inkomsten zijn – de giften stromen vanzelf binnen, zonder dat ze fondsenwerpers de straat hoeven op te sturen.

"Voor Unicef is dit een erg handige manier om geld in te zamelen, ook bij een jonger publiek", erkent woordvoerder Philippe Henon. "Wij kregen dit jaar al 30.000 euro aan verjaardagsgiften via Facebook." Eenzelfde geluid bij SOS Kinderdorp: "Facebook krijgt veel kritiek, maar het moet gezegd: hiermee betekenen ze een zeer concrete meerwaarde voor heel wat organisaties die de we-



Een vrijwilliger van Artsen zonder Grenzen aan het werk in Gent. Dankzij Facebook-donaties kreeg de ngo dit jaar al 75.000 euro binnen.

© YVES MASSCHO

reld een stukje mooier proberen te maken."

Hoe welkom de inkomsten ook zijn, je mag hun aandeel niet overschatten, klinkt het. "Wij kregen dit jaar 75.000 euro via Facebook en zijn daar erg dankbaar voor, maar dat is slechts 1,4 procent van het totaal", zegt Marianne Colpaert, verantwoordelijke fundraising bij Artsen zonder Grenzen. Bij Unicef maakten ze vorig jaar in totaal 17 miljoen euro over aan programma's die de kinderrechten ten goede komen. "En toch wil ik die 30.000 euro niet minimaliseren", zegt Henon. "Daarmee kunnen we bijvoorbeeld 10.800 kinderen vaccineren tegen mazelen of 6.600 kinderen noodonderwijs geven."

'Wereldwijd hebben meer dan 20 miljoen gebruikers gedoneerd of zijn een fundraiser gestart'

KIM VAN BOKHOVEN
FACEBOOK

Belgische visvangst op zee op laag pitje

De hoeveelheid vis die in 2018 werd aangevoerd in de Belgische havens is vorig jaar met 11 procent gedaald tot 14.766 ton. Het gaat om het laagste aantal in zeker vijftien jaar. Dat blijkt uit de landbouwcijfers van Statbel. De daling heeft vooral betrekking op tong (-6,6 procent ten opzichte van 2017), kabeljauw (-10,3 procent) en schol (-16 procent). De vangst van de garnalen is dan weer fors gestegen (+143 procent). De gevangen vis was goed voor een waarde van 62,6 miljoen euro, het laagste cijfer sinds 2013. In vergelijking met 2017 gaat het om een achteruitgang met bijna 7 procent. (BELGA)

Knokke-Heist waarschuwt voor kompaskwal

De kompaskwal maakt binnenkort zijn opwachting aan de Belgische oostkust en dus waarschuwt Knokke-Heist voor het vervelende dier. Contact met de tentakels kan immers erg pijnlijk zijn. Momenteel zwemmen vooral de blauwe haarkwal en de oorkwal rond aan de oostkust. De eerste soort veroorzaakt een branderig gevoel, vergelijkbaar met het gevoel bij aanraking met een brandnetel. De oorkwal netelt in principe niet. Maar nu komt het kompaskwallesizoen er dus aan. Die soort is te herkennen aan een bruine hoedrand en (vaak) 16 bruine strepen op de hoed. (BELGA)

De Krant

EXCLUSIEF VOOR ABONNEES

Eén op drie zelfstandigen op randje van burn-out

17 juni 2016 - 10u00



DE KRANT Zeventig procent van de zelfstandige ondernemers in hoofdberoep heeft het moeilijk om het werk mentaal los te laten. 33 procent heeft aanhoudend last van stress of vermoeidheid. Dat blijkt uit een rondvraag van hr-dienstverlener Liantis bij 1.721 zelfstandigen en kmo-werkgevers.

Samen met ondernemersvereniging UNIZO en de vzw Integraal zet Liantis het preventieproject 'De veerkrachtige zelfstandige' op, om stress aan te pakken en burn-out te vermijden. Want zelfstandigen balanceren vaak op een dunne koord tussen bevoegdheid en burn-out.

Ondernemers houden immers van hun job en halen voldoening uit het contact met hun klanten en personeel. Zeven op de tien zouden zo herbeginnen als zelfstandige. Toch heeft 44% het moeilijk met de hoge werkdruk. Op vrije dagen het werk mentaal loslaten, lukt zeven op de tien niet. Meer dan de helft van de zelfstandigen zegt dat hij of zij ook te weinig tijd heeft voor het gezin en 53% heeft na het werk geen zin meer om iets anders te doen. Eén op de drie acht de kans dan ook groot tegen een burn-out aan te lopen.

Hulp zoeken

Om die ondernemers te ondersteunen werken Liantis, UNIZO en Integraal vzw samen aan een preventieproject dat financieel wordt ondersteund door de FOD Volksgezondheid. Via de website www.burn-outing.be, informatiesessies, en gratis individuele coaching willen de drie partners zelfstandige ondernemers versterken om stress aan te pakken en burn-out te voorkomen.

"We willen de problematiek bespreekbaar maken, want ondernemers hebben schroom om hulp te zoeken of om met een expert over mentale belasting te spreken", weet Philip Van Eeckhoutte, gedelegeerd bestuurder bij Liantis.

"Ondernemers durven hun fysieke en mentale draagkracht al eens te overschatten", zegt Danny Van Assche van UNIZO. "Daarom is het belangrijk dat we hen helpen om hun grenzen te ontdekken en te erkennen, zodat

NET BINNEN

Alle berichten

- 11u15 Football Talk: Mag KV Mechelen geen Europees spelen in eigen...
- 11u11 Belg (64) komt om bij crash met zweefvliegtuig in Franse Alpen
- 11u00 Geen tuin? Laat je groene vingers los op je balkon
- 10u59 Ook chimpansees kijken graag met z'n tweetjes naar een film
- 10u55 Nog geen outfit voor Tomorrowland? Zo ben je helemaal mee met de...

Advertentie

ONTOEK WAAR JE
ELEKTRONICA ÉCHT
GOEDKOPER KAN
VINDEN
VIA DE PRICEWATCH
VAN TWEAKERS.BE

VINDEN tweakers
VIA DE PRICEWATCH
VAN TWEAKERS.BE

INZAMELACTIES JAARLIJKS GOED VOOR HONDERDDUIZENDEN EURO'S IN ONS LAND

Steeds meer Facebookgebruikers vragen hun vrienden om geen cadeau te kopen, en in de plaats een goed doel te steunen. Artsen zonder Grenzen kreeg zo sinds begin dit jaar al 75.000 euro binnen, met dank aan 4.000 Belgische jarigen — en dat zonder één fondsenwerver de straat op te sturen.

• MARC COPPENS •

Jarigen op Facebook: makkelijk geld voor goede doelen

Wie een profiel heeft op Facebook, is nooit nog vrijblijvend jarig. Een paar weken voor je grote dag krijg je van de sociaalnetwerksite een bericht op je tijdlijn met vroeger felicitaties, én met de vraag of je geen geld wil inzamelen voor een goed doel. Je kan kiezen uit bekende ngo's en vzw's — zoals Artsen zonder Grenzen, het Rode Kruis of Kom op tegen Kanker — maar ook kleine, lokale organisaties — zoals 'Kat zoekt thuis' — hopen te worden uitverkoren.

De button is megapopulair. In ons land zijn de inzamelacties goed voor honderdduizenden euro's per jaar. «Wereldwijd werd zelfs al meer dan 1 miljard dollar opgehaald, voor meer dan 1 miljoen non-profits en persoonlijke doelen», zegt Kim Van Bokhoven

Verjaardagsgiften sinds begin dit jaar

Artsen zonder Grenzen: 75.000 euro
Cliniclowns: 40.000 euro
UNICEF: 30.000 euro
SOS Kinderdorpen: 24.000 euro
Natuurpunt: 5.800 euro

een makkelijke bron van inkomsten zijn — de giften stromen vanzelf binnen, zonder dat ze fondsenwerfers de straat hoeven op te sturen.

«Voor UNICEF is dit een erg handige manier om geld in te zamelen, ook bij een jonger publiek», erkent woordvoerder Philippe Henon. «Wij kregen dit jaar al 30.000 euro aan verjaardagsgiften via Facebook». Eenzelfde geluid bij SOS Kinderdorpen: «Facebook krijgt veel kritiek, maar het moet gezegd: hiermee betekenen ze een zeer concrete meerwaarde voor heel wat organisaties die de wereld een stukje mooier proberen te maken.»

Geen fiscaal attest

Hoe welkom de inkomsten ook zijn, je mag hun aandeel niet overschatten, klinkt het. «Wij kregen dit jaar 75.000 euro via Facebook en zijn daar erg dankbaar voor, maar dat is slechts 1,4 procent van het totaal», zegt Marianne Colpaert, verantwoordelijke fundraising bij Artsen zonder Grenzen.

Bij UNICEF maakten ze vorig jaar in totaal 17 miljoen euro over aan programma's die de kinderrechten ten goede komen. «En toch wil ik die 30.000 euro niet minimaliseren», zegt Henon. «Daarmee kunnen we bijvoorbeeld 10.800 kinderen vaccineren tegen mazelen of 6.600 kinderen noodonderwijs geven.»

Een gemeenschappelijk punt van kritiek bij de goede doelen: wie minstens 40 euro doneert, ontvangt niet automatisch een fiscaal attest. «Om voor zo'n attest in aanmerking te komen, moet de gift rechtstreeks op de rekening van een stichting, vzw of organisatie gestort worden. Aangezien het geld eerst via Facebook gaat en dan pas op onze rekening terechtkomt, kunnen de schenkers deze giften dus niet inbrengen bij de belastingen. Daar krijgen wij wel reactie op», klinkt het bij UNICEF.

Cliniclowns — dit jaar al goed voor bijna 40.000 euro aan Facebookgiften — zegt dat het wel voor een attest kan zorgen. «Wij krijgen een lijst van Facebook met namen en bedragen. Wie een fiscaal attest wil, kan ons zijn gegevens bezorgen. Dat brengt uiteraard wel een berg administratief werk met zich mee, maar dat hebben wij ervoor over.»

Commissie

Tot slot: wie Mark Zuckerberg een beetje kent, weet dat die weinig kansen laat liggen om geld te verdienen. Dus wat verdient Facebook hier zelf aan? Bij de invoering van de verjaardagsgiften, in november 2017, rekte de sociaalnetwerksite nog een commissie aan van 5 procent. Daar werd snel van afgestapt. «Niettemin zit er nog altijd een verdienmodel achter», zegt Ward Stulens van Natuurpunt, dat sinds begin dit jaar al 5.816 euro aan Facebook-giften mocht bijschrijven. «Alle giften komen eerst op de rekening van Facebook, om de twee weken worden ze doorgestort aan de goede doelen. Dat betekent dat er permanent wereldwijd heel veel geld op de Facebookrekening staat, waar de organisatie dus interesten uit puurt.» En zo krijgt ook Zuckerberg van elke Facebookjarige dus een klein cadeautje.

Giften komen op de rekening van Facebook en worden om de 2 weken doorgestort. Dankzij de interesten krijgt Mark Zuckerberg dus ook een cadeautje van elke jarige

van Facebook. «Meer dan 20 miljoen gebruikers hebben gedeoneerd of zijn zelf een fundraiser gestart.» Organisaties die kans willen maken op donaties, moeten zich aanmelden, een onlineformulier invullen en aantonen dat ze een non-profitorganisatie zijn. Voor wie wordt geselecteerd, kan het

Eén op drie zelfstandigen op randje van burn-out

Zeventig procent van de zelfstandige ondernemers in hoofdberoep heeft het moeilijk om het werk mentaal los te laten. 33 procent heeft aanhoudende last van stress of vermoeidheid. Dat blijkt uit een rondvraag van hr-dienstverlener Liantis bij 1.721 zelfstandigen en kmo-werkgevers.

Samen met ondernemersvereniging UNIZO en de vzw Integraal zet Liantis het preventieproject 'De veerkrachtige zelfstandige' op, om stress aan te pakken en burn-out te vermijden. Want zelfstandigen balanceren vaak op een dunne koord tussen bevoegdheid en burn-out. Ondernemers houden immers van hun job en halen voldoening uit het contact met hun klanten en personeel. Zeven op de tien zouden zo herbeginnen als zelfstandige. Toch heeft 44% het moeilijk met de hoge werkdruk. Op vrije dagen het werk mentaal loslaten, lukt zeven op de tien niet. Meer dan de helft van de zelfstandigen zegt dat hij of zij ook te weinig tijd heeft voor het gezin en 53% heeft na het werk geen zin meer om iets anders te

doen. Eén op de drie acht de kans dan ook groot tegen een burn-out aan te lopen.

Hulp zoeken

Om die ondernemers te ondersteunen werken Liantis, UNIZO en Integraal vzw samen aan een preventieproject dat financieel wordt ondersteund door de FOD Volksgezondheid. Via de website www.burn-outing.be, informatiesessies, en gratis individuele coaching willen de drie partners zelfstandige ondernemers versterken om stress aan te pakken en burn-out te voorkomen. «We willen de problematiek bespreekbaar maken, want ondernemers hebben schroom om hulp te zoeken of om met een expert over mentale belasting te spreken», weet Philip Van Eckhout, gedelegeerd bestuurder bij Liantis. «Ondernemers durven hun fysieke en mentale draagkracht al eens te overschatten», zegt Danny Van Assche van UNIZO. «Daarom is het belangrijk dat we hen helpen om hun grenzen te ontdekken en te erkennen, zodat bevoegdheid niet uitdraait op burn-out.» (LB)

7.000 inwoners, maar laatste geldautomaat is weg

De 7.000 inwoners van Lembeek, deelgemeente van het Vlaams-Brabantse Halle, kunnen geen geld meer afhalen in hun dorp. Ooit waren er nog vier banken, nu heeft KBC er het laatste automatenkantoor gesloten. «Het aantal geldopnames is sinds 2014 met 16% gedaald», klinkt het bij KBC Groep. «Steeds meer klanten kiezen voor digitale kanalen. In het eerste kwartaal van 2019 bankierde 57% van onze klanten enkel nog digitaal.» Vorig jaar vonden 130.000 extra gebruikers de weg naar één van de digitale kanalen van de bank. Meer dan 1.100.000 KBC-klanten bankieren intussen op hun smartphone of tablet, meer dan 1.250.000 klanten gebruiken KBC Touch op hun pc of laptop. (BKH)

Man op de ma

Deel 2 17 juli 1969

Alle drie 3

Alle drie voormalig gevechts- en testpilot, alle drie (bijna) 39 jaar én alle drie voorbeeldige familiemannen. Nooit leek een bemanning zo op elkaar, maar in werkelijkheid waren de drie Apollo 11-ruimtevaarders compleet verschillend.

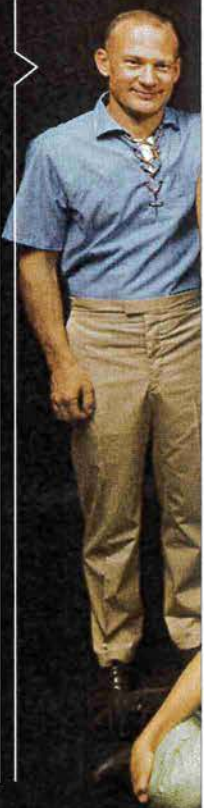
Edwin 'Buzz' Aldrin (89 jaar)

De jaloerse showman

Eindelijk zullen de schijnwerpers deze week vooral op hem gericht staan, want van het duo dat voet zette op de maan is Edwin 'Buzz' Aldrin als enige nog in leven. 'American hero', noemt hij zichzelf onbescheiden op de homepage van zijn eigen website — en dat typeert hem. Net als Armstrong was hij al een succesvol gevechtspiloot in de Koreaanse oorlog, maar ook een extraverte showman én daarom de tegenpool van Armstrong. Aldrin heeft altijd van zichzelf gevonden dat hij het verdiende om als eerste en niet als tweede man voet op de maan te zetten, maar legde zich uiteindelijk toch gedwee bij de NASA-orders meer. Al nam hij volgens sommigen wel op een subtiel manier weerwraak. Eens op de maan liet hij zich vanuit alle mogelijke hoeken door Armstrong fotograferen. Omgekeerd nam hij geen enkele foto van Armstrong. Op alle officiële maanfoto's van Apollo 11 prijkt dus uitsluitend Aldrin. Pas toen Armstrong opnieuw in de maanlander geklauterd was én zijn ruimtetapak had uitgetrokken, nam Aldrin een eerste foto.

Dit nam hij mee:

- Elke astronaut mocht in een 'personal preference kit' ook enkele kleine persoonlijke bezittingen meenemen naar de maan. Alle drie namen ze foto's en medaillons mee, en Aldrin nog dit:
- gouden armband van zijn moeder
- enkele juwelen van zijn vrouw (om die nadien weer terug te brengen)
- vier pins van een olifant: drie voor elk van de bemanningsleden en één om achter te laten op de maan



IN BLIKKEN TE

Zo verliep die 17 juli 1969 voor Armstrong en co.

8.48 uur:

Het controlecentrum in Houston geeft de Apollo 11-bemanningsleden het ochtendnieuws van de dag mee, inclusief de sportuitslagen.

12.17 uur:

Kleine koerscorrectie en motortest.

19.31 uur:

Eerste televisie-uitzending waarbij beelden van het uitzicht op de aarde en binnenin de Columbia worden getoond.

21.42 uur:

Mission Control wenst de bemanning een goeie nachtrust toe.

Na een geslaagde lancering zouden de astronauten in hun ruimtetuig 'Columbia' koers zetten naar de maan. Een weinig opwindende tocht die liefst drie volle dagen zou duren. Alleen het lichtjes bijsturen van de koers — waarvoor de motoren welgeteld 3 seconden werden aangestoken — zorgde voor enige activiteit. Derst van de tijd brachten ze letterlijk op elkaars lip in de cockpit door, in een ruimte van 6,2 kubieke meter. Of het equivalent van... drie telefooncabines. Alleen door een uitstap naar de eronder gelegen dienstcabine of 'service module', met daarin onder meer de hoofdmotor en nutvoorzieningen, konden ze even de benen strekken.



Kom meer te weten over
"de veerkrachtige zelfstandige"
op liantis.be/burn-outing

van twee kanten.

Samen werken aan de veerkracht van de zelfstandige

Ondernemer ben en blijf je vooral omdat je je eigen baas bent en kan doen wat je graag doet. Met een tevredenheidsscore van 7,2 op 10 zit het wel snor met die zelfstandigen, zou je denken. Maar er is een keerzijde.

haal jij dagelijks voldoening uit?
er je een extra opleiding geeft over
e materie, en die mensen achteraf naar je
hen en zeggen: dat was nu eens praktisch
taarbaar uitgelegd. Of wanneer een
ij mij komt voor pensioenadvies - een
ijke stap in het leven van die ondernemer
hem concreet kan helpen. Als ze je dan
af uit de grond van hun hart bedanken
'hulp: daarvoor doe ik het. Elke dag."



Joachim geeft de fakkel door
aan regioadviseur Jeroen
Bauwens. Lees zijn antwoorden
in de volgende Campagnen.

Recent hebben we zo'n 1700
ondernemers bevraagd. 35%
van hen geeft aan meestal
of altijd last te hebben van
stress of vermoeidheid en
28% schat de kans op een
burn-out hoog in. We zien
dus zowel meer gedrevenheid
als een verhoogd risico op
burn-out bij ondernemers.

1 op 4

ondernemers
schat kans op
burn-out hoog in

Specifieke aanpak

Redenen genoeg voor ons om samen
met zelfstandigenorganisatie UNIZO en
opleidingspartner Integraal het project 'de
veerkrachtige zelfstandige' uit te werken.
Bedoeling is om een specifieke aanpak
van stress en burn-out op maat van
zelfstandigen en kno-verkopers te
ontwikkelen. Dit project kreeg de steun
van Minister van Volksgezondheid Maggie
De Block en loopt tot begin 2020.

De aanpak omvat drie fases: algemene
bewustmaking, tijdige opvang van
signalen gekoppeld aan coaching
om erger te voorkomen en - tot slot -
professionele begeleiding voor diegenen
die getroffen zijn. Als brede dienstengroep
is Liantis uitstekend geplaatst om zo'n
geïntegreerde aanpak te ontwikkelen.

Liantis.

"Als preventiedienst hebben we heel
wat ervaring met het bestrijden en
voorkomen van stress en burn-out
bij werknemers. Zo hebben we een
toolkit met bevragingen, opleidingen,
workshops en specifieke actieplannen
gericht op bijvoorbeeld re-integratie.
Die gaan we nu aanpassen op maat van
zelfstandigen, vanuit het besef dat zowel
het risico als de mogelijke winst, maar zeker
ook de drempel voor hen nog hoger liggen."

- Frederik Coppens,
arbeidsarts

"We zijn net gestart met de mediacampagne voor
de algemene bewustmaking. Via diverse kanalen
leiden we ondernemers naar een campagnebeelde.
Daar vinden ze algemene info en een overzicht
van de infosessies dit najaar. Ook boekhouders en
accountants willen we betrekken, omdat zij vaak een
eerste aanspreekpunt voor ondernemers zijn."

- Karel Van den Eynde,
algemeen projectcoördinator

"Met de infosessies voor ondernemers
en hun beroepsorganisaties dit najaar
trekken we de sensibilisering verder door.
We leggen onze concrete aanpak voor en
willen ondernemers rekruteren om coaching-
trajecten uit te testen. Met die inzichten kunnen
we onze coaching voor ondernemers verder
verfijnen. Zo kunnen we nog beter inspelen op de
echte noden van zelfstandigen in de gevarenzone en
bijdragen tot een veerkrachtiger ondernemerschap."

- Marianne van der Wielen,
hr-consultant

samen werkt.

CREATIONS

Absoluut out zich voor Unizo

Woensdag 7 Augustus 2019

Absoluut (<http://www.mm.be/agency-23-absoluut>) ontwikkelde een nieuwe sensibiliseringscampagne voor Unizo. Die gaat over een taboe-onderwerp onder ondernemers: de burn-out. Centraal in de campagne staat [Burnouting.be](https://www.liantis.be/burn-outing) (<https://www.liantis.be/burn-outing>), een online platform waarop ondernemers in alle discretie terecht kunnen om zich te informeren over een mogelijke burn-out of om erover te praten. De trafiek naar de website wordt verzekerd door een online video die verspreid werd via LinkedIn en Facebook, alsook door een advertentie die verscheen in ZO Magazine.

[Facebook](#)[LinkedIn](#)[Twitter](#)[E-mail](#)[Meer...](#)

ARCHIEF / CREATIONS

COOKIES

Door het raadplegen van deze website, ga je akkoord met het gebruik van cookies die jouw ervaring, de werking en het aantal bezoekers van onze website meet. [Meer info](https://www.mm.be/cookie-privacy-nl) (<https://www.mm.be/cookie-privacy-nl>)

**NIET MEER WEERGEVEN**[menu](#)[recherche](#)[s'abonner](#)[FR](#)



(https://servedby.flashtalking.com/click/2/114418;4122009;369307;211;0/?ft_width=1&ft_height=1&url=25383265)



(/nl)

Preventie van stress en burn-out bij zelfstandige ondernemers

05/09/2019, 09u14 › [Nieuws \(/nl/actueel/nieuws\)](#)



(/image/fancy/20190905_1542574695d70b55e74216.jpg)

Integraal VZW, UNIZO en Liantis organiseren in het najaar 3 regionale namiddagsessies over de problematiek van 'burn-out en zelfstandig ondernemen' met keynote spreker Nic Balthazar.

Workshops voor preventie-adviseurs, HR-verantwoordelijken, coaches en adviseurs van zelfstandigen-, sector- en middenveldorganisaties.

PROGRAMMA

12u30: Onthaal met koffie/thee en broodjes

13u30: "Everybody Happy. Kies voor meer geluk!" – Nic Balthazar

Een inspirerende lezing waarin de scenarist en regisseur van 'Everybody Happy' wil kijken hoe we allemaal gelukkiger zouden kunnen zijn. Hoe perfectionisme en onze interne criticus misschien aan de basis zouden kunnen liggen van de burn-out en depressie epidemie. En wat dus de eventuele oplossingen zouden kunnen zijn voor een leven met minder stress en zelfkwelling.

Een geanimeerd en stevig gedocumenteerd betoog met evenveel humor als pogingen tot dieper inzicht. Met fascinerende beelden en foto's, grappige anekdotes, leerrijke tips en veel inside-informatie.

Nic Balthazar (1964) zette na zijn studies Germaanse Talen zijn eerste stappen in de media als filmjournalist, daarna als radio- en televisiemaker en presentator. Zijn filmdebuut 'Ben X' was een meeslepend drama dat internationaal tal van prijzen in de wacht sleepte en het debat over pesten en autisme opende. 'Tot Altijd' (Ensor voor Beste Film 2012) was

» Vind ons ook op a

(<https://www.facebook.com/buurtsuper>)

b (<https://twitter.com/lucardies>)

Blijf op de hoogte met onze nieuwsbrief

Naam

E-mail

» Inschrijven



(https://servedby.flashtalking.com/click/2/1144ft_width=1&ft_height=1&url=25383265)

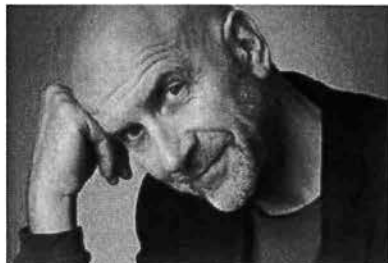
(/nl/super-magazine)

Het magazine

» Nu lezen (/nl/super-magazine)



dan weer een beklijvend verhaal over euthanasie. Voor zijn film 'Everybody Happy' kreeg hij op het Filmfestival van Montréal alvast de prijs van beste regisseur. Nic Balthazar is als schrijver, theater- en documentairemaker een man van vele talenten, en is ook bekend voor zijn jarenlange inzet voor duurzaamheid en tegen de klimaatopwarming. Als presentator/moderator paart hij een aanstekelijke schwung aan een vlotte en sympathieke uitstraling. Met op tijd en stond een vleugje humor neemt hij sprekers en publiek moeiteloos op sleeptouw in een heel breed veld aan onderwerpen. Hij spreekt zeven talen en heeft een heel gevarieerde achtergrondkennis.



14u45: Vragenronde

15u00: Koffiepauze

15u15: Ontwikkelde tools en leerervaringen binnen het pilootproject over 'preventie van burn-out bij zelfstandigen'. – Frederik Coppens (Liantis preventie en welzijn) - Marianne Van der wielen (ondernemerscoach Liantis talent services)

16u15: Einde

WAAR & WANNEER

1. Workshop te Brussel: dinsdagnamiddag 15/10/19 – Liantis/UNIZO gebouw, Willebroekkaai 37, 1000 Brussel (zaal 1.21).
2. Workshop te Gent: dinsdagnamiddag 05/11/19: Liantis/UNIZO gebouw, Nadine Crappéstraat 1, 9000 Gent (gelijkvloers).
3. Workshop te Antwerpen: donderdagnamiddag 07/11/19 : Syntra campus Antwerpen, Borsbeeksebrug 32, 2600 Berchem.

HOE INSCHRIJVEN?

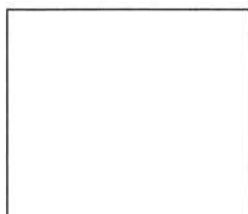
Deelnemen is gratis. Vooraf inschrijven verplicht.

- Schrijf online in via <https://www.liantis.be/burn-outing/professionelen>
(<https://www.liantis.be/burn-outing/professionelen>)

- Stuur een mail met vermelding van uw naam, organisatie én uw keuzelocatie naar seminars@integraalvzw.be (<mailto:seminars@integraalvzw.be>)

Meer info: seminars@integraalvzw.be – Telefoon naar 02 21 22 221 (Marc Gommers)

Klik hier (<http://buurtsuper.be/upload/Uitnodiging-workshops-preventie-burn-out-stakeholders-adviseurs20190905090518.pdf>) voor een pdf van de uitnodiging.



Bent u al ingelogd op groei?

w platform Nieuwe scores Nieuwe inzichten

GRAYDON

Vraag nu uw demo aan


[AANMELDEN](#) | [REGISTREREN](#)
[NIEUWS](#) [BEDRIJVEN](#) [THEMA'S](#) [NETWORK](#) [AGENDA](#)
 [ZOEK](#)

HR >

MAANDAG 9 SEPTEMBER 2019

Liantis, UNIZO en Integraal starten burn-out preventieproject voor zelfstandigen

Zeven op de tien zelfstandige ondernemers in hoofdberoep hebben het moeilijk om het werk mentaal lost te laten en één op de drie heeft meestal tot altijd last van stress of vermoeidheid. Dat blijkt uit een bevraging van HR-dienstverlener Liantis.

Ondernemers houden nochtans wel van hun job en halen veel voldoening uit het persoonlijk contact met klanten en tevreden personeel. Zeven op tien ondernemers zouden dan ook herbeginnen als zelfstandige, mochten ze die keuze opnieuw moeten maken. Maar dat enthousiasme verhindert hen dikwijls op tijd grenzen te trekken, ten koste van hun fysieke en mentale gezondheid. De grens tussen bevlogenheid en burn-out is vaak erg dun. Samen met UNIZO en Integraal V.Z.W. werkt Liantis aan een proefproject om overmatige stress en burn-out bij deze specifieke doelgroep aan te pakken.

Word betalende abonnee

De volledige inhoud van dit artikel is enkel toegankelijk voor 'Web-only', 'Web + Print'- en 'Activity'-abonnees.

- Lees alle artikels en thema-inhoud
- Toegang tot alle 'Netwerk' functionaliteiten
- Toegang tot de dVO-Bedrijvengids

[REGISTREER NU](#)

Reeds abonnee?

E-mailadres

Wachtwoord

[AANMELDEN](#)

NIEUWS TOP-TRIGGER VOOR MOND-TOT-MOND RECLAME

HOE KOM JE NU IN HET NIEUWS?

Door ons uiteraard even te bellen

ONTVANG NIEUWS UIT JE SECTOR EN REGISTREER

NIEUWE KLANTEN?
dVO helpt u hiermee

Lenovo™ ThinkPad® E590

Powered by Intel® Core™ i5 processor

€899 €659
SUPERDEAL!

Recommended end-user price from 25.11.2019 till 21.12.2019 or till end of stock

BUY NOW

Tweets door @DVO_ITEL

dvo deVlaamseOndernemer
@DVO_ITEL

Viridis Vallis lanceert druiven-infused bier FELIX: Brouwerij Viridis Vallis (Hoeilaart) lanceert een nieuw bier: FELIX. Dat is een speciaal bier, 100% gemaakt met natuurlijke ingrediënten, waaronder witte druiven, trouw aan hun achterland, de... dlvr.it/RKTwpv

6u

[Insluiten](#)
[Weergeven op Twitter](#)

VRAAG ADVIES OVER DIT TOPIC

[Tweet](#) [LinkedIn](#) [Facebook](#) [Google +](#) [Email](#)

Meer over UNIZO

Meer over: [Human Resources](#), [Interim & Selectie](#), [UNIZO](#), [LIANTIS](#), [INTEGRAAL V.Z.W.](#), [HR](#)

GRAYDON

Monitoring Tool

Altijd op de hoogte van wat er speelt in uw klantenportefeuille.

[Meer informatie](#)

MEER SECTORNIEUWS

Belgische arbeidsmarkt verjongt voor eerst in vijf jaar

AGENDA

Uiteenzetting: "Stewardship van familiebedrijven: hun belang voor

Bent u al ingelogd op groei?

Vraag nu uw demo aan

GRAYDON



nieuws

Burn-outing voor beginners

By Week van het Werkgeluk | 13 september 2019 | No Comments

“Ik bleef maar
doorgaan voor
de anderen.”

Deze getuigenis is **anoniem**. Niet toevallig: 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. Want als ondernemer het probleem durven te benoemen, is de eerste stap richting **voorkomen**.



Ook Unizo zet in samenwerking met Liantis en Integraal VZW de schouders onder werken aan veerkracht en mentale weerbaarheid. Zelfstandigen en kmo-werkgevers zijn niet immuun voor stress en burn-out. In plaats van te wachten tot de emmer overloopt, is het beter te voorkomen.

Het project 'de veerkrachtige zelfstandige' is speciaal op maat van zelfstandigen en kmo-werkgevers om stress en burn-out aan te pakken. Het probleem benoemen is een eerste stap richting voorkomen. In september kan je hiervoor speciaal terecht op de infosessies:

Infosessies**"Burn-outing voor beginners"**

We gebruiken cookies om ervoor te zorgen dat onze website zo soepel mogelijk draait. Als je doorgaat met het gebruiken van de website, zullen we aanvaardbare cookies gebruiken om de navigatie te verbeteren en de website te optimaliseren. Je kunt de cookies in de voorkeuren beheren of verwijderen. Als je het akkoord aanvaardt, zullen we deze cookies op je apparaat opslaan.

Je gedrevenheid, werklust en ondernemende geest zijn troeven als zelfstandige zijn tegelijkertijd een potentiële bron voor stress en – erger

WEEK VAN HET
WERKGELUK

Home

Hoe werkt het?

Werkgeluk Tips

Shop



nog – een burn-out. Tijdens een verhelderende sessie ontdek je de risico's

die je loopt, wat de alarmsignalen zijn en hoe je hier tijdig iets aan kan

doen. We sluiten de sessie af met Annieut Van Den Bossche. Deze

comedian 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.

Nieuws

Wanneer?

- 16 september (van 19u30 tot 22u30) in Zemst (CC De Melkerij
Brusselsesteenweg 3A)
- 18 september (van 19u30 tot 22u30) in Hasselt (Kaai.16
Scheepvaartkaai 16a)

Meer info op: www.burnouting.be

[Meer info](#)

We gebruiken cookies om ervoor te zorgen dat onze website zo soepel mogelijk draait. Als je doorgaat met het gebruiken van de website, gaan we er vanuit dat ermee instemt.

[Ok](#)



SEPTEMBER 2019
Verschijnt 1x per maand - 99ste jaargang - P912078 - Gent X

ADVIESBRIEF

VOOR DE ZELFSTANDIGE ONDERNEMER

Inhoud

1 IK VOEL EEN BURN-OUT AANKOMEN
EN ZOEK MEDISCHE HULP
Worden die kosten terugbetaald?

2 ACTUEEL
IK KOPIEER EN PRINT
Moet ik een vergoeding betalen?

3 IK WIL BUITENLANDSE KLANTEN OP
MIJN WEBSITE WEIGEREN Mag dat?

4 MIJN WERKNEMER WIL TIJDENS DE
UREN ZIJN ZIEK KIND VAN SCHOOL
HALEN Heeft hij recht op vakantie om
dringende redenen?

IK WIL GESCHENKJES UITDELEN
TIJDENS WEEKEND VAN DE KLANT
Kan ik die fiscaal aftrekken?

5 MIJN WERKNEMER HEEFT KANKER
Wat nu?

ACTUEEL

IK WIL KOEKJES VERKOPEN IN DE
VORM VAN EEN BEKEND GEBOUW
Mag dat zomaar?

6 MIJN WERKNEMER WIL GEBRUIK MAKEN
VAN HET VLAAMS OPLEIDINGSVERLOF
Wat is dat eigenlijk?

7 DE NIEUWE ZAAK IN HET DORP LIJKT
QUA NAAM OP DIE VAN MIJ
Kan dat zomaar?

ADVIES IN 'T KORT

FINANCIËEL

Ik voel een burn-out aankomen en ik zoek medische hulp.

Worden die kosten terugbetaald?

Als zelfstandige kan je via je ziekenfonds een beroep doen op een gedeeltelijke terugbetaling van je (medische) zorgen, en dat geldt ook voor de behandeling van een burn-out, zowel voor wie nog aan het werk is als voor wie arbeidsongeschikt is. Het gaat dan om de gebruikelijke terugbetalingen, zoals voor raadplegingen bij een arts of voor bepaalde geneesmiddelen.

Je kan, onder strikte voorwaarden, tot 8 raadplegingen bij de psycholoog terugbetaald krijgen.

Daarnaast kan je sinds eind 2018 maximaal 8 raadplegingen bij de psycholoog per kalenderjaar terugbetaald krijgen, maar wel onder heel strikte voorwaarden. Je moet:

- Tussen 18 en 64 jaar oud zijn op het moment van de eerste raadpleging
- Milde tot matige psychische klachten hebben, zoals angst, depressie of alcoholgebruik, die adequaat kunnen worden behandeld middels een beperkt aantal raadplegingen bij een psycholoog;
- Doorverwezen worden door een huisarts of psychiater.

senen, komen in aanmerking voor deze terugbetalingsregeling. Naast deze wettelijke terugbetalingen voor alle verzekerden betalen sommige ziekenfondsen ook extra raadplegingen bij psychologen terug. Pas wel op: deze interventies blijven beperkt en zijn onderworpen aan voorwaarden die variëren van ziekenfondsen tot ziekenfondsen.

Meer weten hoe je de financiële gevolgen van een burn-out kan opvangen?

Check / www.burn-outing.be

Alleen sessies met klinisch psychologen en orthopedagogen die deel uitmaken van de 20 netwerken voor geestelijke gezondheidszorg voor volwas-





ZELF EEN ADVIESVRAAG?
Bel, mail of chat

UNIZO ONDERNEMERSLIJN
0800 20 750
ondernemerslijn@unizo.be



**OP ZOEK NAAR MEER
INFO & ADVIES?**

Raadpleeg het UNIZO Kennisnet,
een online databank vol praktische
adviezen. Altijd up-to-date!
www.unizo.be/kennisnet

PARTNERS IN ONDERNEMEN



UNIZO Adviesbrief SEPTEMBER 2019

nav.be / nieuws / mentale druk op zelfstandigen blijft nog te vaak onderbelicht

nieuws

MENTALE DRUK OP ZELFSTANDIGEN BLIJFT NOG TE VAAK ONDERBELICHT

10 oktober 2019

Naar aanleiding van de "Dag van de geestelijke gezondheid", op 10 oktober, vraagt UNIZO bijzondere aandacht voor het mentale welbevinden van zelfstandige ondernemers. "Uiteraard is het even belangrijk dat ook werknemers zich goed in hun vel voelen om optimaal te kunnen functioneren", zegt Danny Van Assche, gedelegeerd bestuurder van UNIZO. "Onze kmo-werkgevers beseffen dat zelf ook heel goed en zetten in op een informele, persoonlijke werkrelatie waarin problemen bespreekbaar zijn. Maar in hun pogingen om hun werknemers in moeilijke situaties te sparen en uit de wind te zetten, lopen ze zichzelf wel eens voorbij, waardoor ze gestresseerd raken en het risico lopen op, onder meer, een burn-out." Net daarom lanceerden UNIZO en Liantis onlangs het project 'de veerkrachtige zelfstandige' om aan burn-out-preventie te doen bij zelfstandigen.



De resultaten van een dit voorjaar in opdracht van HR-dienstengroep Liantis georganiseerd onderzoek (bij 1.721 ondernemers in hoofdberoep) liegen er niet om. 1 op 3 zelfstandigen heeft meestal tot altijd last van stress of vermoeidheid. Maar ook klachten als 'het wordt allemaal teveel', over slapeloosheid, een sombere stemming, concentratie- en geheugenproblemen steken regelmatig de kop op, naast overdreven emotionele reacties.

7 op 10 zelfstandigen worden zodanig opgeslorpt door hun zaak dat ze hun werk zelfs op vrije dagen niet kunnen loslaten. Meer dan de helft zegt te weinig tijd te hebben voor hun gezin. Een bijna even grote groep maakt zich zorgen over te weinig of teveel opdrachten. 43% zegt na het werk uitgeput te zijn en geen zin meer te hebben om nog iets anders te doen en 40% geeft aan dat hun relaties lijden onder het werk als zelfstandige.

Wake up call

Bijna 3 op de 10 zelfstandigen schatten de kans op een burn-out in als groot. "Bij 70% is dat gelukkig niet het geval, maar dit is toch wel een belangrijke wake up call", benadrukt UNIZO-topman Danny Van Assche. "Vandaar ook het grote belang van het gezamenlijke begeleidingstraject van UNIZO en HR-dienstengroep Liantis om zelfstandigen te helpen bij het voorkomen van een burn-out."

Toch een positieve balans: zelfstandigen houden van de job waarvoor ze bewust gekozen hebben, maar... "Zelfstandigen worstelen weliswaar met een hoge werkdruk en heel wat uitdagingen, maar het feit dat ze daar over het algemeen goed en graag met omgaan, typeert hen net", voegt Danny Van Assche van UNIZO meteen toe als belangrijke nuance aan dit verhaal. "Het is net dat engagement, die persoonlijke betrokkenheid die maakt dat zelfstandigen zichzelf al wel eens voorbij dreigen te lopen. Iets wat ze geruime tijd misschien zelfs niet in de gaten hebben."

Op de website www.burnouting.be vindt u alle info over het begeleidings- en ondersteuningsaanbod van UNIZO en HR-dienstengroep Liantis om burn-outs bij zelfstandigen zoveel mogelijk te beperken. Zo is er, onder meer, een online zelftest, worden er infosessies en praktische workshops georganiseerd en is er een individueel coachingaanbod.

[terug naar overzicht >](#)

 VOLG NAV OP INSTAGRAM

Karel Van den Eynde

Van: Jeroen Langerock
Verzonden: vrijdag 11 oktober 2019 16:00
Aan: Karel Van den Eynde
Onderwerp: FW: Bedankt om van de Liantis awards 2019 een feest te maken!

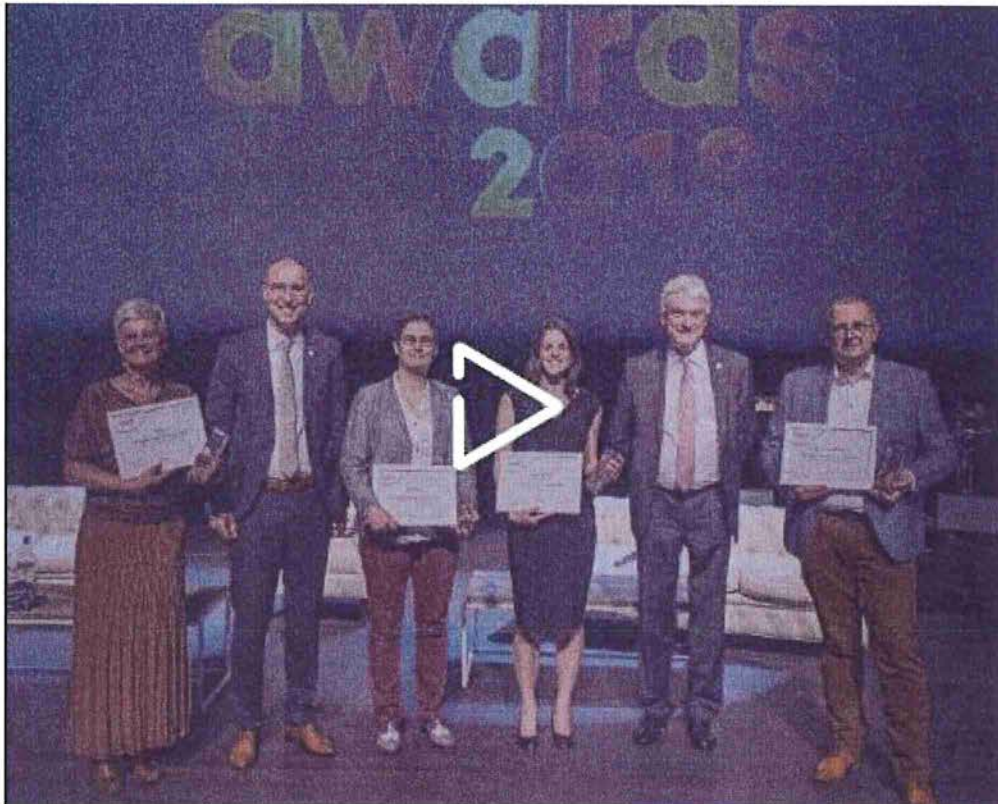
Van: Liantis <events@liantis.be>
Verzonden: vrijdag 11 oktober 2019 15:16
Aan: Jeroen Langerock <jeroen.langerock@liantis.be>
Onderwerp: Bedankt om van de Liantis awards 2019 een feest te maken!

Deze mail niet goed leesbaar? [Klik hier](#)



liantis
awards
2019

Samen met u maakten we van deze 19de Liantis awards opnieuw een topeditie. Bedankt!
Herbeleef de avond dankzij onze aftermovie en sfeerfoto's, of lees meer over de winnaars.



Unieke e-mailpolicy valt in de prijzen

Bij de professionals in de categorie Welzijn en Preventie ging de award naar Studiebureau Jonckheere. Zij overtuigden de jury met hun unieke e-mailpolicy waarmee ze het welzijn van de medewerkers verhogen.

De award voor studenten ging naar Inge Desmedt voor haar thesis rond de bestrijding van de bruingemarmerde stinkwants: een beestje dat het de medewerkers van Wallenius Wilhelmsen Logistics in Zeebrugge niet makkelijk maakt.

[Lees meer over de winnaars Welzijn en Preventie](#)

Award voor vooruitstrevende jobcoaches

Het dienstenchequebedrijf Sthep kaapte de award voor Personeelsbeleid weg met hun innovatief project rond jobcoaches. Die zetten ze in om hun huishoudhulpen optimaal te begeleiden.

Bij de studenten was de award voor Claudia Rooman. Haar diepgaande thesis onderzocht hoe stereotypen in vacatures jongeren soms tegenhouden om te solliciteren.

Liantis awards 2019 in beeld

Ontdek hier de sfeerbeelden van onze awardshow en deel ze op sociale media met de hashtag #liantisawards.

[Bekijk hier alle foto's](#)

Award voor veerkrachtige zelfstandige

Tijdens de awardshow was er ook aandacht voor het project De Veerkrachtige Zelfstandige. Zo luisterden we samen naar een moedige getuigenis van een zelfstandige ondernemster die te maken kreeg met een burn-out. Onze eerste award voor een zelfstandige ondernemer ging dit jaar dan ook meer dan terecht naar dierenarts Cathy Tourlouse die met dit burn-outverhaal naar buiten kwam!

[Ontdek meer op burn-outing.be](#)



Zelfstandigen en burn-out, gaat dat samen?



Bevlogenheid, een troef maar soms ook een valkuil

Zelfstandigen zijn ondernemers, doeners. Zij zijn hun eigen baas, kunnen vaak autonoom werken en zelf de richting bepalen waarheen ze gaan. Zij zijn erin geslaagd een eigen zaak uit te bouwen die aansluit bij hun vaardigheden en interesses. Dat verklaart de dynamiek en bevoegdheid van vele ondernemers.

Mooi toch? Maar toch opletten geblazen. De kwaliteiten die van iemand een succesvol ondernemer maken, kunnen hem of haar ook in de problemen brengen. De combinatie van een drukke agenda, veelzijdige klanten, administratie, personeelsbeleid, familiale verplichtingen, enzovoort brengt vaak stress teweeg. En dat hoeft op zich niet slecht te zijn, want die stress helpt ons om veel werk te verzetten. Maar té veel stress is gevaarlijk. Dan geraakt de energiebalans verstoord en werkt stress averechts. Als je niet oplet, kom je in een negatieve spiraal die je normale functioneren belet. Dan loert burn-out om de hoek.

De werkbaarheidsmonitor van de Sociaal-Economische Raad van Vlaanderen (SERV) uit 2016 gaf al aan dat maar liefst 42,8 % van de zelfstandigen de werkdruk problematisch vond en dat voor 26,6 % het werk emotioneel belastend was.

Een specifieke aanpak gericht op zelfstandigen: De Veerkrachtige Zelfstandige

Stress en burn-out zijn de voorbije jaren uitgegroeid tot de tweede meest voorkomende oorzaken van arbeidsongeschiktheid, ook bij zelfstandigen. Om burn-out in de werksituatie tegen te gaan, konden organisaties uit verschillende sectoren een pilotproject indienen bij minister van Sociale Zaken Maggie De Block.

Eén van deze pilotprojecten richt zich exclusief op zelfstandigen. Dat is het project 'De Veerkrachtige Zelfstandige', een initiatief van zelfstandigenorganisatie UNIZO, opleidingsinstelling Integraal en sociaaldienstengroep Liantis.

Met dit project willen deze organisaties zoveel mogelijk zelfstandige ondernemers ondersteunen en versterken om stress en burn-out te voorkomen en te bestrijden. Concreet focust het project onder meer op een brede sensibiliseringscampagne, specifieke tools, opleidingen, infosessies en individuele begeleidingen. Dit alles op maat van de zelfstandige ondernemer en onderbouwd door recent wetenschappelijk onderzoek. Met dit pilotproject willen de drie betrokken partijen ook het beleid ondersteunen. Het project biedt immers de kans om een traject uit te werken dat past binnen het door UNIZO voorgestelde "gezondheidsbudget" dat ter beschikking zou worden gesteld van de zelfstandige om gedurende de loopbaan investeringen te kunnen doen inzake preventie en re-integratie in geval van arbeidsongeschiktheid. Daarnaast wil het project ook ingaan op praktische problemen waar zelfstandigen mee kunnen worden geconfronteerd als ze te maken krijgen met (dreigende) burn-out.

Wenst u meer informatie over het project, over de infosessies of de individuele begeleidingen, geef dan een seintje aan de projectverantwoordelijke: karol.vanderheynde@liantis.be

Met de steun van:



Deel 1

Kwetsbaar krachtig? Mijmeringen van een burn-outer

auteur: Cathy Tourlouse – oktober 2019

Voor mij is het doel van het leven gelukkig zijn. Niet meer, niet minder. Klinkt simpel en eenvoudig, maar dat is het echt niet.

Daarvoor moet je eerst definiëren wat gelukkig zijn betekent voor jezelf. Dat vereist best flink wat denkwerk, en behoeft mogelijk ook wat levenservaring. Hoe dan ook, het is geen rigide kader dat je al vroeg kan schetsen en strikt opvolgen. Het is eerder iets dat zich permanent ontwikkelt in functie van de gebeurtenissen in je leven. De mooiste illustratie daarvan, zijn de mensen die iets heel ergs meemaken, zoals het verlies van een kind of een ongeneeslijke ziekte, en dan toch kunnen stellen dat die gebeurtenissen - hoe tegenstrijdig dit ook lijkt - hen gelukkiger maakt dan ooit. Ik vermoed dat het besef van wat echt belangrijk is, daarin het voornaamste is. En eerlijk gezegd, ik durf ook zeggen dat mijn depressie en burn-out, hoewel je niemand zo iets toewenst, voor mij wel een bijzonder welkome gebeurtenis is.

Minister De Block lanceerde vorig jaar een projectoproep voor proefprojecten die een aanpak voor de preventie van stress en burn-out (officieel: arbeidsgerelateerde mentale aandoeningen) zouden uitwerken. Liantis, Unizo en Integraal vzw stelden zich kandidaat en lanceerden een projectvoorstel waarbij ze zich specifiek naar zelfstandige ondernemers richten. Hun project 'De veerkrachtige zelfstandige' werd goedgekeurd.

Dit project loopt van 15/01/2019 tot 15/01/2020.

Na dit project willen ze deze aanpak ook integreren in hun reguliere werkingen en de werking van belangstellende beroepssectoren.

De VDV ging graag in op hun uitnodiging en is als partner betrokken bij hun stakeholdersoverleg.

Dat de dierenartsen hier nood aan hebben hoeft geen betoog, dat het taboe hier rond doorbroken moet worden evenmin. Wij werken daar bijgevolg graag aan mee. In die optiek is het lovenswaardig dat collega Cathy Tourlouse naar buiten treedt met haar eigen ervaring met burn-out. 'Alles om collega's verder te helpen en iets te doen aan burn-out preventie', dikt Cathy. Ze kreeg daarvoor trouwens de Liantis-award voor veerkrachtige zelfstandige: zij kwam naar buiten met het moedige verhaal over haar burn-out en hoe ze daar concreet mee omging. Op die manier inspireerde ze andere ondernemers om ook met hun verhaal naar buiten te komen en het probleem bespreekbaar te maken.

Cathy werd vervolgens bereid gevonden haar mijmeringen daarover op papier te zetten voor publicatie in het VDV-Magazine. Het werd een uitvoerig document getiteld: 'Kwetsbaar krachtig?' Je leest het in deze en de volgende 3 edities van het VDV-magazine.

Voor mij is het doel van het leven gelukkig zijn



Het grootste werk volgt pas nadat je invulling kan geven aan je definitie van geluk: het streven naar geluk, de middelen ertoe bepalen, en dat geluk uiteindelijk stapje voor stapje realiseren. Eigenlijk is dit een permanente opdracht, die tegelijk geen opdracht mag zijn, maar een uitdaging, waarin je ook geniet van de weg op zich. Anders blijft het uitsluitend streven naar een eindpunt, dat een erg lang proces is, en waarbij elke tegenval-ler een veel te hoge impact heeft. En dan moet je nog hopen dat je dat eindpunt kan bereiken voordat je sterft... in theorie zou deze piste wel geschikt kunnen zijn voor mensen die geloven in een leven na de dood, maar ik ben niet zo gelovig aangelegd. Ik zeg niet dat het per definitie niet bestaat, maar als het bestaat, hebben wij er geen weet van en dan lijkt de voorbereiding op een volgend leven, zonder aandacht voor het huidige leven, mij geen geschikt doel.

Gelukking zijn, is in elk geval niet de hele tijd op een roze wolkje dromen. Dat soort geluk is voor niemand weggelegd. En al was het maar om het wel niet wel mogelijk, dan zou je waarschijnlijk niet gelukkig zijn, want dan besef je niet hoeveel je hebt om dankbaar voor te zijn. Het lijkt me eerder het proces van jezelf steeds verder te ontwikkelen, je daar ook bewust van te zijn, er een actieve rol in te spelen, en bij je zijn met elk stapje dat je realiseert. Al kan ik niet geloving, ik heb de indruk dat mijn filosofie best dicht aanleunt bij het boeddhisme.

*I hope there are days when your
coffee tastes like magic,
your playlist makes you dance,
strangers make you smile,
and the night sky touches your soul.
I hope you fall in love with being alive
again.*

Voor mij is gelukkig zijn ook niet synoniem met een topjob hebben, of veel centen, of een sjiek huis, of allemaal samen. Het gaat eerder om tevreden zijn met wat je hebt. Niet over het muurje heen kijken naar wat anderen hebben en dat vergelijken met wat je meent dat je tekort komt, want zo is het niet nodig. Er is altijd iemand die een mooier huis, een duurder auto of een beter betaalde job heeft. Als kind had ik al een tactiek ontwikkeld - vraag me niet hoe, want niemand heeft me daarbij geholpen, dat is gewoon vanzelf gekomen, maar ik ben er best trots op. Wij hebben niet bepaald een fijne maar ik heb er best veel van. Toch kon ik daar best mee leven. Ik slaagde erin om te kijken naar de problemen die mijn vrienden hadden, die samen te smelten in één situatie, om zo te vergelijken en te beseffen dat ik het zo slecht nog niet had.

Het is natuurlijk belangrijk om een job te hebben die je graag doet - je besteedt er immers minstens de helft van je wakkere uren aan. Maar het is niet voldoende om alleen maar te genieten van je baan, dus dit draagt ongetwijfeld bij aan je geluksgevoel.

Als ik naar sommige mensen kijk die bv. in een supermarkt werken, en die toch overduidelijk plezier in hun job hebben, dan moet het toch meer zijn dan die jobjob, waarin je alleen verder streeft om steeds hogerop te klimmen en steeds meer te realiseren, gekoppeld aan een loon. De werkomgeving (baas, collega's, werkomstandigheden, appreciatie) speelt een groter rol. Hoe je zelf bent, is waarschijnlijk ook van belang. De ander zal wat meer behoeftes hebben aan variatie en uitdaging, en de ander zal liever een voorspelbare job hebben waarbij de

tevredenheid met klanten of collega's bv.

Het gaat eerder om tevreden zijn met wat je hebt

Wat is natuurlijk ook fijn om voldoende centen te hebben zodat je je geen zorgen hoeft te maken over de dag van morgen, de verdere toekomst of onverwachte uitgaven, en tegelijk leuke dingen kan doen. Maar hoeveel is 'voldoende centen'? Uitreikend, wordt dat grotendeels bepaald door je levensstandaard, en daar heb je best heel wat keuzevrijheid in. Als je nog maar denkt aan een auto, dan kan je gaan voor iets puur functioneel, of je kan gaan voor grote luxe, met een heel scala krassen, waarin veiligheid ook een aspect kan vormen. Leuke dingen kan een mooie reis zijn die centen kost, maar ook gewoon gezellig samen aan tafel zitten of samen een sneeuwman maken. Als je denkt aan die heer die zich in de wilde natuur teruggetrokken heeft, en een beetje als jager-verzame-ler aan leeft, dan besef je dat je het eigenlijk ook met heel weinig kan. En als je denkt aan de lange lijst beroemde rijke mensen die zich van het leven benemen, dan besef je ook dat veel geld in elk geval niet zelf is, maar met geluk.

De belangrijkste problemen waarmee we te maken hebben, kunnen niet opgelost worden op hetzelfde denkniveau als waarop we ze geschapen hebben.

(A. Einstein)

Een ziekte, huis kan natuurlijk comfortabel zijn om in te leven, maar wat heb je eigenlijk echt nodig? Een dak boven je hoofd, wat-terdier om je lichaam te beschermen, een bed om in te slapen, water en elektriciteit voor je basisbehoeften. De rest is mooi meegenomen, en ik vind dat tot op zekere hoogte ook belangrijk, maar mijn kids, Maar eigenlijk zou ze ons erfenis hun eigen geluk niet mogen bepalen, het zou eerder 'mooi meegenomen' moeten zijn. Tegelijk moet ik voor mezelf het onderscheid maken met wat ik denk dat belangrijk is maar dat uiteindelijk alleen van belang is voor het oog van de anderen', want dat laatste doet er eigenlijk niet toe. Zo zijn er nog veel onafgeveerde zaken in huis, en die moeten uiteindelijk best ook afgeveerd worden, maar die maken niet dat je minder goed kan leven, ik moet er ook over waken dat ik ze niet alleen relevant

PARAYAN®

De ontworming voor iedereen



**WEER
BESCHIKBAAR!**

- Zowel voor honden als voor katten
- Tolerantie voor alle rassen, zelfs dragers van gemuteerde gen "MDR1"
- Vanaf 3 weken
- Milieuvriendelijk

[illegible]

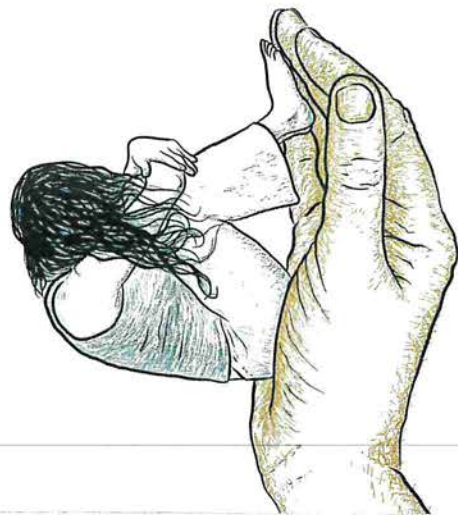


Dossier Veerkrachtige zelfstandige

vind als er bezoek komt, al kan een op til zijnde bezoek tijntjes zorgen voor een boost in de werkzaamheden. Ik moet ook het juiste evenwicht in financiën en tijd vinden met andere dingen die eveneens belangrijk zijn, zeg maar de juiste prioriteiten leggen. Hoewel ik dit enigszins moet nuanceren, omdat het uitzicht van het huis er gedeeltelijk wel toe doet omdat mijn werk nu eenmaal in het huis gevestigd is en een sordig uitzicht niet uitnodigend is voor potentiële klanten.

*You don't always need a plan.
Sometimes you just need to breathe,
trust, let go, and see what happens.*

Het allerbelangrijkste vind ik om vrede te hebben met mezelf door mezelf te leren kennen met mijn 'sterke, halve en kleine kerntalenten' en mezelf te leren aanvaarden en waarderen waardoor ik die kerntalenten optimaal kan inzetten. Deze tekst is daar een illustratie van. Ik weet dat ik geen vlotte prater ben maar wel een vlotte pen heb, en dat ik het beste mijn gedachten kan ordenen door ze uit te schrijven. Niet dat schrijven een gelijkwaardig vervangmiddel vormt voor praten, integendeel. Schrijven laat geen ruimte voor wisselwerking, voor het af-toetsen van hoe je boodschap overkomt bij de ander, voor het



Boekenlijst

- De kunst van het geluk – Dalai Lama
- Geweldloze Communicatie – Marshall B. Rosenberg
- Perfection is a bitch – Anja Copejans
- Zelfzorg – Marc Buelens
- Stress, vriend of vijand – Theo Compennolle
- De valstrik van het geluk – Russ Harris
- Intimiteit – Paul Verhaeghe
- Mindfulness – Edel Maex
- Altruïsme – Matthieu Ricard

World Wide Web

- www.lijantis.be/burn-outing
- www.gezondheid.be/zoek/index.cfm?qt=burn-out
- www.gezondheid.be/zoek/index.cfm?qt=depressie
- www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=21540
- <https://act-academie.be/wat-is-act-is-het-voor-mij/>
- <https://www.coretalents.eu/nl>

Mindfulness apps

- Imagine Clarity
- Headspace
- Calm

Tips!

- Trek je omgeving aan de alarmbel? Neem dit ernstig en wuif dit niet zomaar weg. Zij zien de problemen eerder aankomen dan jij.
- Ben je een bezig bijtje, dat bruist van de energie en tonnen werk verzet? Vind je jezelf superwoman of superman? Ga dan even na of er ook voldoende rustmomenten zijn, me-time die je toelaat om je hoofd leeg te maken en je batterijen op te laden. Denk vooral niet dat het jou nooit kan overkomen.
- Slaap je enige tijd minder of net meer? Ben je nog maar net aan de dag begonnen en voel je je al moe? Dit kan een teken zijn dat er iets hangende is. Een slecht slaappatroon is niet alleen een teken dat het niet goed gaat, het veroorzaakt ook een sneeuwbal-effect.
- Heb je last van fysieke klachten, zoals onverklaarbare pijn, een tintelend gevoel in je achterhoofd, hartkloppingen, druk op je borstkas, spijsverteringsproblemen, hoge bloeddruk, migraine, oorsuizen, haaruitval, vaag gezichtsveld? Ga even bij de dokter langs.
- Heb je een kort lontje, zijn je concentratie en je geheugen niet meer wat ze geweest zijn? Denk niet meteen aan dementie.
- Omschrijf je jezelf als perfectionist? Perfection is a bitch!
- Vermijd je sociale contacten meer en meer? Of heb je het moeilijker om knopen door te hakken dan vroeger? Dat is niet logisch.
- Wees eerlijk met je zelf en stel je vragen bij je alcoholgebruik? Dit kan een teken zijn dat je veerkracht afneemt.
- En bovenal, vergeet nooit dat hulp invoeren, geen teken van zwakte is, maar precies een teken van sterkte! Vind een techniek en een therapeut waarbij je je goed voelt. Er is een hele hoop beschikbaar, creëer jouw ideale recept. Haak niet meteen af na een eerste sessie, omdat verandering steeds op weerstand stuit. En als medicatie nodig is om je op weg te helpen, so be it. We zijn dierenartsen, we kunnen een bijsluiter lezen, en een afgewogen beslissing maken.



- Heb je het gevoel dat je batterijen niet opgeladen zijn na je vakantie? Of kijk je steeds sneller uit naar het einde van de dag? Dit wijst erop dat je uit balans bent, dus tijd om iets te ondernemen.

In Deel 2 in de volgende editie: Kwetsbaar krachtig? Mijmeringen over zelfzorg versus egoïsme

**SPECIALIST IN MEDISCHE
BEELDFORMING EN TURN-KEY
PRAKTIJKINRICHTING**

**LAAGSTE
PRIJS
GARANTIE**

**3 JAAR GARANTIE
0% RENTE**

Bij besteding vanaf € 15.000,-
gratis u van 3 jaar gratis
fabrieksgarantie of 0% rente.
* Vraag naar de voorwaarden.

**UD-Vet
EXCLUSIEVE
DEALER**

**Bel ons voor
referenties of
een demonstratie
in uw praktijk!**

Sebastian Twinnier
Accountmanager
Veermaal België (NL)
0471 - 23 81 51

Jan Van Genechten
Accountmanager
Veermaal België (NL)
0472 - 58 15 13

Digitale röntgen en CT-scanners • Dentale apparatuur • Echografie • Endoscopie
Laparoscopie • Rf's en lasers • Reiniging en sterilisatie • Verlichting en operatielampen

UD-Vet | T +31(0)30-241 42 46 (NL) | info@ud-vet.be | www.ud-vet.be

teregain 1 x 7. verschieft geleen / Aard Phys. x Minibudget 2020 deel 2 x Zelfstandigen en burn-out gaai x +

com.be/nl/pawelstrentynski/159/

blad 1) Power Slides online.

Als ondernemer wilt u 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. Het project 'De Verwachtinge Zelfstandige' is een initiatief van UNIZO, opleidingsinstelling Integral en socialezekeringsorganisatie Lantis en richt zich exclusief op zelfstandigen.

Zelfstandigen zijn ondernemers, doeners. Zij zijn hun eigen baas, kunnen vaak autonoom werken en zelf de richting bepalen waaraan ze gaan. Zij zijn een geslaagd eigen zaak uit te bouwen die aansluit bij hun vaardigheden en interesses. Dit verklaart de dynamiek en bedrijvigheid van vele ondernemers.

Mooi toch? Maar toch opzettelijk gelazen. De kwaliteiten die van iemand een succesvol ondernemer maken, kunnen hem of haar ook in de problemen brengen. Een drukke agenda brengt stress tewege. En dat is toch goed, want die stress helpt ons om veel werk te verrichten. Maar te veel stress is gevaarlijk. De gerucht, de erenbeloften verstoort en geeft stress overvloed. Als je niet oplet, kun je in een negatieve draai raken.

Een specifieke aanpak gericht op zelfstandigen: De veerkrachtige zelfstandige

Een van deze pilootprojecten richt zich exclusief op zelfstandigen. Dit is het project 'De Veertvintigjarige Zelfstandige' een initiatief van zelfstandigenorganisatie UNIZO, opleidingsinstelling Integral en socialezekeringsgroep Lantitis.

Met dit project willen deze organisaties zowel mogelijk zelfstandige ondernemers ondersteunen en versterken om stress en burn-out te voorkomen en te bestrijden. Concreet focust het project zich onder meer op een brede sensibiliseringscampagne, specifieke tools, opleidingen, participatie en individuele begeleiding. Dit alles op maat van de zelfstandige ondernemer en ondersteund door recent wetenschappelijk onderzoek. Met dit pilotproject willen de betrokken partijen met het beleid onderhouden. Het project belooft immers de kans om een traject uit te voeren dat voor binnen het door UNIZO voorgestelde "gezondheidsbudget" dat ter beschikking zou worden gesteld van de zelfstandige ondernemer inzake preventie en integratie in geval van ziekte. Het project zal voortdurend worden geëvalueerd en zal mogelijk tot andere maatregelen leiden. Het project zal ook worden geïntegreerd met andere maatregelen van de Vlaamse Staat, met name de Vlaamse Reguleerder voor de Arbeid (Vlaamse Reguleerder voor de Arbeid, VREGA) en de Vlaamse Reguleerder voor de Arbeid (Vlaamse Reguleerder voor de Arbeid, VREGA).

Wens je meer informatie van u dit steeds vinden op de website www.bunzl.nl. Het vind je getuigenis blogs, offers die voor zich optrekken en ons even doen slikken, een test voor jezelf, meer info over de financiële mogelijkheden, etc.

Met de medewerking van



Unizo houdt workshop over burn-out

14/11/2019 om 08:56 door Eric Bervoets



Foto: Eric Bervoets

[Vorige afbeelding](#) 1 / 2 [Volgende afbeelding](#)

Maaseik - Op woensdag 13 november organiseerde Unizo Maaseik een infoavond over burn-out.

Tijdens de verhelderende interactieve sessie ontdekten de aanwezigen de risico's die een mens loopt, wat de alarmsignalen zijn en hoe je deze tijdig kan aanpassen - zowel voor het personeel alsook de zaakvoerder.

Vervolgens legde Dr. Coppens Frederik, arbeidsgeneesheer van Liantis, de sociale rechten bij arbeidsongeschiktheid uit. Hoe je dit kan aanpakken, of men recht heeft op een ziekte-uitkering,...

Na afloop van een boeiende en vooral interactieve sessie konden de aanwezigen nog genieten van een lekker glaasje aan de bar.

Aandachtspunten bij toekomstige benoemingen van een bestuurder-rechtspersoon

Sinds 1 mei 2019 heeft ons land een nieuwe vennootschaps- en verenigingswetgeving, in het vakjargon het "Wetboek van Vennootschappen en Verenigingen" genoemd. Deze nieuwe wetgeving brengt voor heel wat ondernemingen grote wijzigingen met zich mee. We pikken er vandaag één onderwerp voor je uit: de benoeming van een bestuurder-rechtspersoon.

In de praktijk worden geregeld rechtspersonen als bestuurder benoemd (bv. managementvennootschappen) van een andere rechtspersoon. In dat geval moet men binnen de bestuurder-rechtspersoon steeds iemand aanduiden die het bestuursmandaat voor haar gaat uitvoeren. Meestal zal dit een natuurlijk persoon zijn, maar soms wordt ook opnieuw een rechtspersoon als vaste vertegenwoordiger benoemd. De wetgever wilde met de nieuwe wetgeving die ketting doorbreken. Voortaan kan een bestuurder-rechtspersoon daarom uitsluitend nog een natuurlijk persoon als vaste vertegenwoordiger aanduiden.

Let op: In tegenstelling tot de vennootschappen, was er vroeger voor VZW's geen verplichting om voor de bestuurder-rechtspersoon een vaste vertegenwoordiger aan te stellen. De nieuwe wetgeving voorziet nu dus wel die verplichting.

Geen verschillende petjes

Daarnaast is het gebruikelijk dat een natuurlijk persoon meerdere keren in dezelfde raad van bestuur zetelt. Dit kan op volgende manieren:

- als natuurlijk persoon **en** als vaste vertegenwoordiger van een bestuurder-rechtspersoon (bv. ABC NV heeft 2 bestuurders, nl. de heer X **en** Y NV, met als vaste vertegenwoordiger de heer X); of
- 2 keer als vaste vertegenwoordiger van 2 verschillende bestuurders-rechtspersonen (bv. ABC NV heeft 2 bestuurders, nl. Y NV, met als vaste vertegenwoordiger de heer X en Z NV, met als vaste vertegenwoordiger de heer X).

Ook aan deze praktijken wordt door de nieuwe wetgeving een einde gesteld.

Wanneer van toepassing?

Rechtspersonen die werden opgericht **sinds** 1 mei 2019 dienen de nieuwe regels al op vandaag na te leven. Voor rechtspersonen opgericht **vóór** 1 mei 2019 zijn deze wijzigingen slechts vanaf 1 januari 2020 van toepassing. Toch is het niet slecht om de nieuwe regels nu al te respecteren. Zo vermijdt je later een extra aanpassing en de daarbij horende kosten.



Heb je hierover vragen?

Liantis ondernemingsloket kan je hierin ondersteunen. Neem dan ook contact op met je bestaande klantenadviseur. Of neem een kijkje op onze blog blog.liantis.be.



1 op 3 zelfstandigen lijdt aan stress

7 op de 10 zelfstandige ondernemers in hoofdberoep hebben het moeilijk om het werk mentaal los te laten en 1 op de 3 heeft meestal tot altijd last van stress of vermoeidheid. Dat blijkt uit een bevraging van Liantis bij 1.721 zelfstandigen en kmo-werkgevers.

Hoge werkdruk, zware mentale belasting

Zelfstandigen zijn harde werkers, maar dat brengt vaak een zware mentale belasting met zich mee. Dat blijkt uit een onderzoek bij 1.721 zelfstandige ondernemers in hoofdberoep. 44% van de ondervraagden heeft het moeilijk met de hoge werkdruk. 7 op de 10 ondernemers stellen dat ze zelfs op vrije dagen het werk mentaal niet kunnen loslaten en meer dan de helft heeft naar eigen zeggen te weinig tijd voor het gezin.

Kans op burn-out reëel

Het feit dat ondernemers het werk moeilijk kunnen loslaten, zorgt natuurlijk voor stress. Zo geeft 35% van alle zelfstandigen in hoofdberoep aan meestal tot altijd last te hebben van stress of vermoeidheid.

Wat nog opvalt: 30% van de zelfstandigen acht de kans groot om tegen een burn-out aan te lopen. Personeel in dienst hebben, speelt ook een belangrijke factor, want zelfstandigen met een eenmanszaak schatten het risico op een burn-out vaker kleiner in dan zaakvoerders-werkgevers.



Wij gaan de uitdaging aan

Er heerst vaak nog een taboe: zelfstandige ondernemers hebben schroom om hulp te zoeken of om over de mentale belasting te praten. Daarom werken Liantis, UNIZO en Integraal samen aan een pilootproject met financiële steun van de FOD Volksgezondheid. Via een sensibiliseringscampagne, informatiesessies en gratis individuele coaching willen we zoveel mogelijk zelfstandige ondernemers versterken om stress aan te pakken en burn-out te voorkomen.

Meer weten? Neem dan een kijkje op burn-outing.be.

[Kies je regio](#)[Contact](#)[Mijn UNIZO](#)[Home](#) > [Eerste Hulp bij Burn-Out](#)

Eerste Hulp bij Burn-Out

Als zelfstandige klop je heel veel uren en haal je daar ook veel voldoening uit. Dat is natuurlijk positief. Wel verontrustend, is dat 7 op de 10 het werk mentaal moeilijk kan loslaten. En dat 1 op 3 meestal tot altijd last heeft van stress of vermoeidheid. Toch wel belangrijke risicofactoren als het gaat over burn-out. Meer nog, maar liefst 1 op 3 onder u acht de kans groot om tegen zo'n burn-out aan te lopen.

Alleen is maar alleen. Daarom slaan UNIZO en Liantis de handen in elkaar en willen jou helpen je grenzen te ontdekken en te erkennen, zodat je

bevlogenheid niet uitdraait op een burn-out. Ontdek hieronder wat we allemaal kunnen doen.



Laat je begeleiden!

Samen met Liantis en Integraal vzw ondersteunt UNIZO ondernemers zodat ze geen burn-out oplopen. Via een zelftest, infosessies en gratis individuele coachingsessies willen de drie partners zoveel mogelijk zelfstandige ondernemers versterken om stress aan te pakken en burn-out te voorkomen.

[Meer weten](#)

Andere nuttige informatie nodig?

Download de Snelwijzer '[Burn-out, hoe de financiële gevolgen opvangen?](#)'

Alle cijfers over burn-out, stress en werk-privébalans bij zelfstandigen. Een grootschalig onderzoek door Liantis en UNIZO.

[Bekijk ze hier!](#)

['Hoe snijd je burn-out de pas af?'](#) - een getuigenis uit eerste hand van ondernemster Anne Everard met tal van tips en tricks (uit ZO Magazine)

Alle [nieuws- en persberichten](#) van UNIZO over burn-out

Activiteiten rond burn-out



[Ontdek onze partners](#)

