



Hoe werkbaar is je job?

Cijfers en trends op basis van de
werkbaarheidsmonitor 2023

21 oktober 2025

Stefanie Notebaert & Claudia Vigna

Werkbaar werk: what's in a name?

“Van werk mag je niet overspannen of ziek worden, werk moet aantrekkelijk en boeiend zijn en kansen bieden om bij te blijven, met ruimte voor gezin en sociaal leven.”





To measure
is to know.
If you can not
measure it,
you can not
improve it.

– Lord Kelvin

Voor een goed begrip ...

20 jaar monitoring van de kwaliteit van het werk

Werknemers:
7 meetmomenten,
bijna 80.000
respondenten



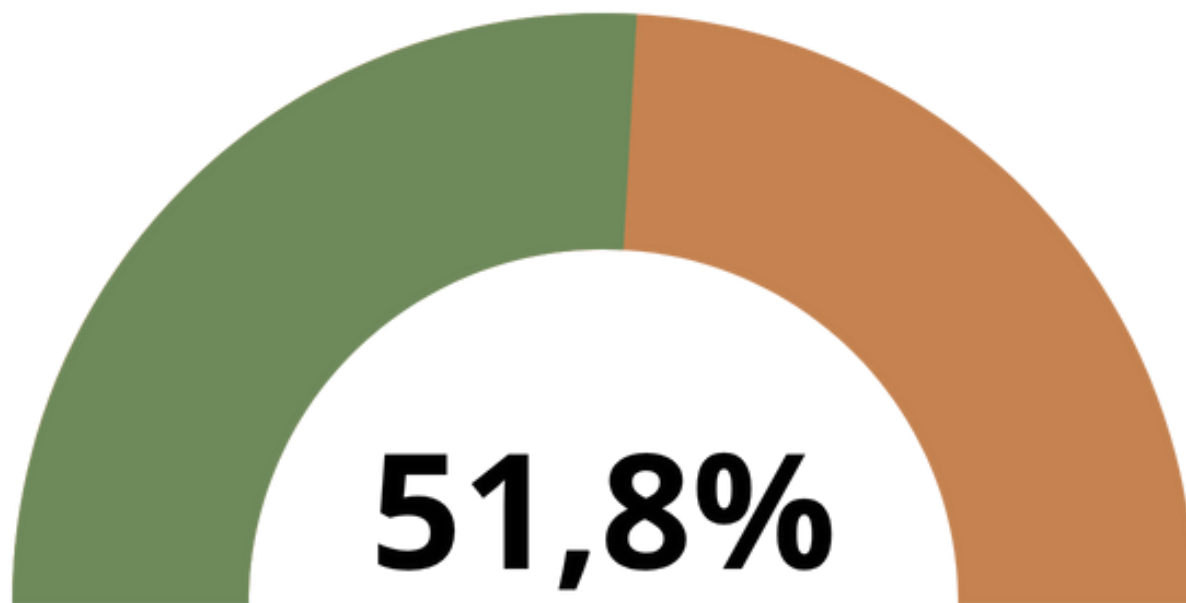
**Wat zeggen de cijfers over
werkbaar werk?**

Werkbaar werk: what's in a name?

“Van werk mag je niet overspannen of ziek worden, werk moet aantrekkelijk en boeiend zijn en kansen bieden om bij te blijven, met ruimte voor gezin en sociaal leven.”



% werk zonder werkbaarheidsknelpunten



werkbaarheidsknelpunten

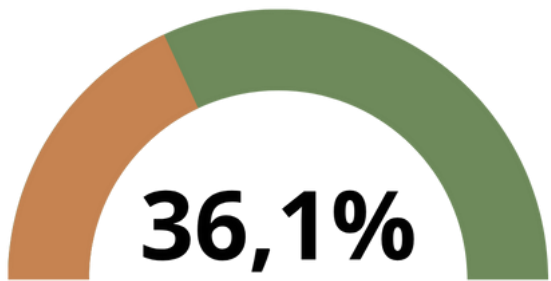
**Werkstress-
klachten**

**motivatie
problemen**

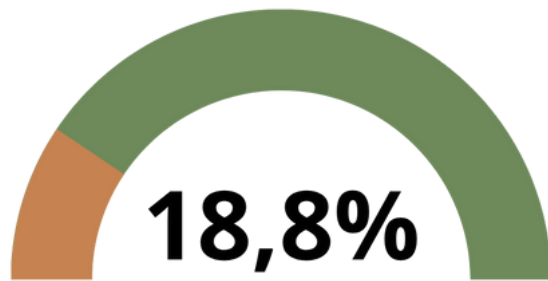
**onvoldoende
leermogelijk-
heden**

**werk-privé-
conflict**

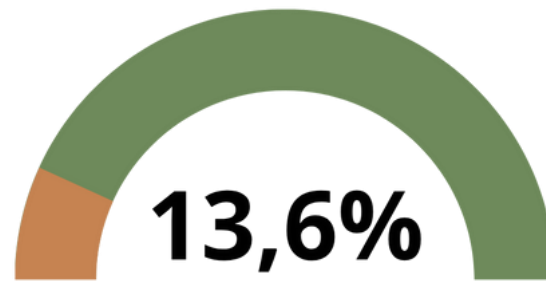
Werkbaarheidsknelpunten



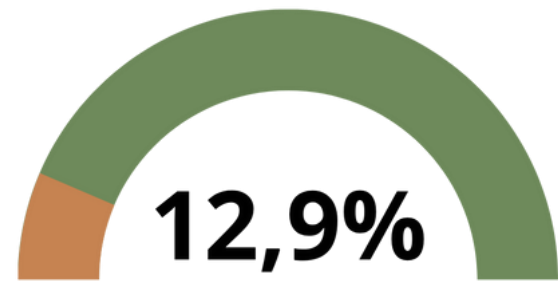
**werkstress-
klachten**



**motivatie-
problemen**

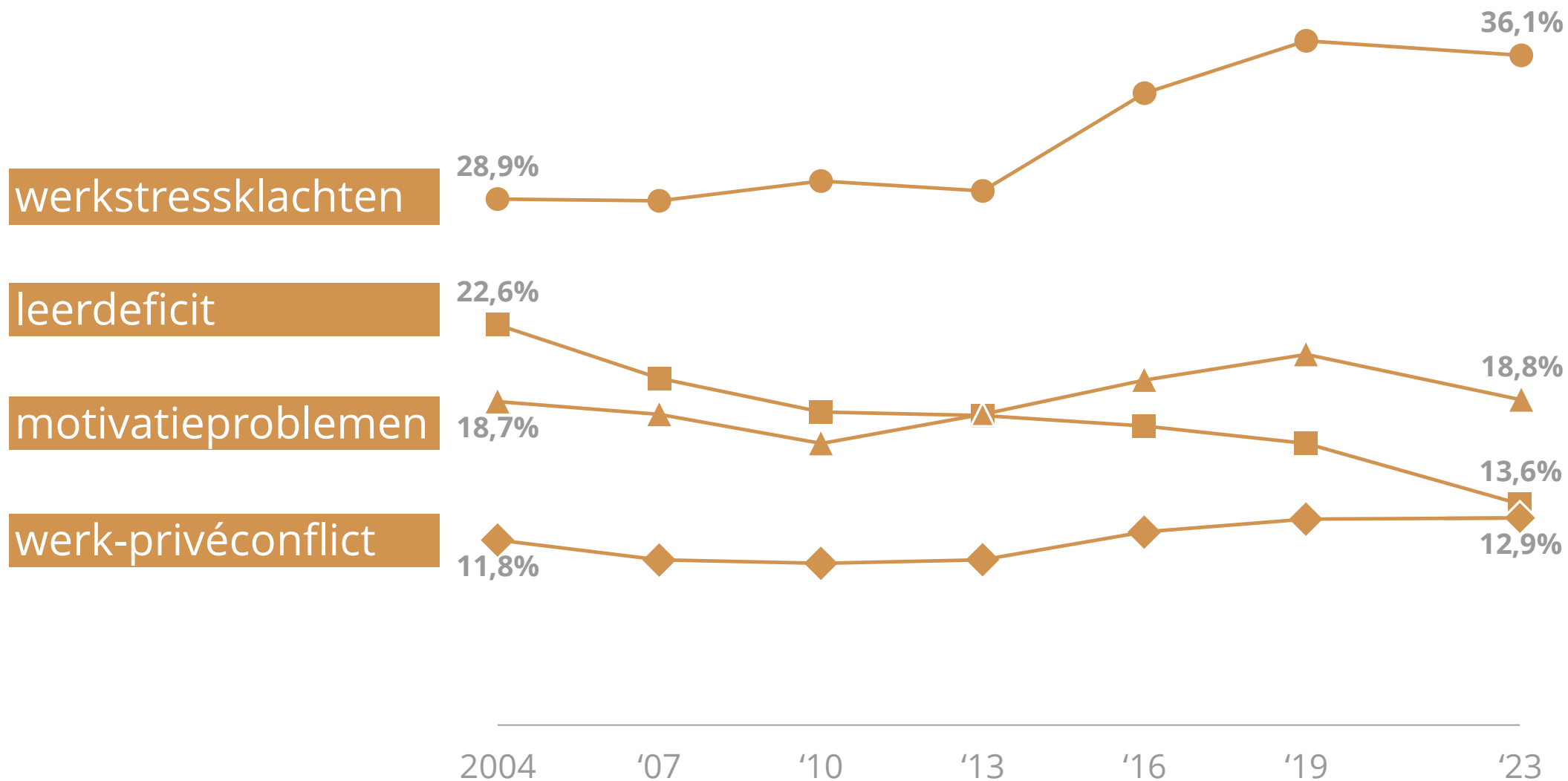


**onvoldoende
leermogelijk-
heden**

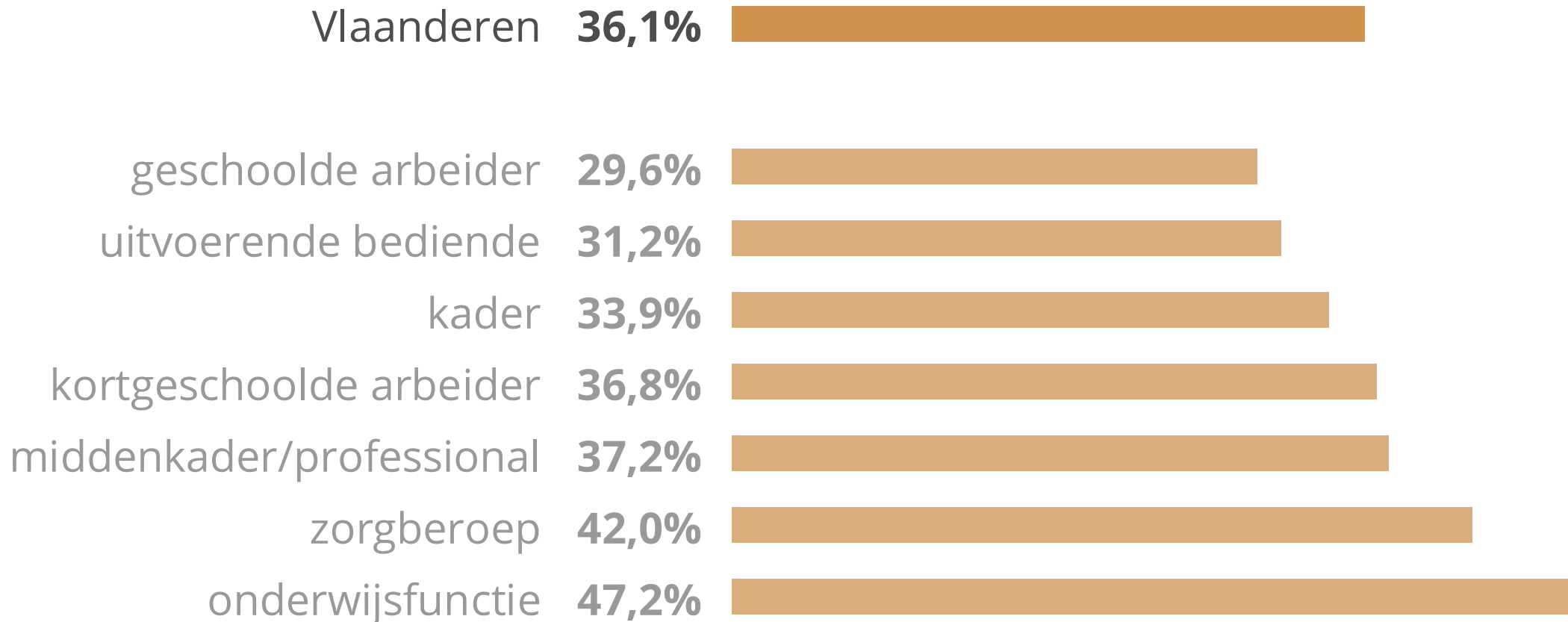


**werk-
privéconflict**

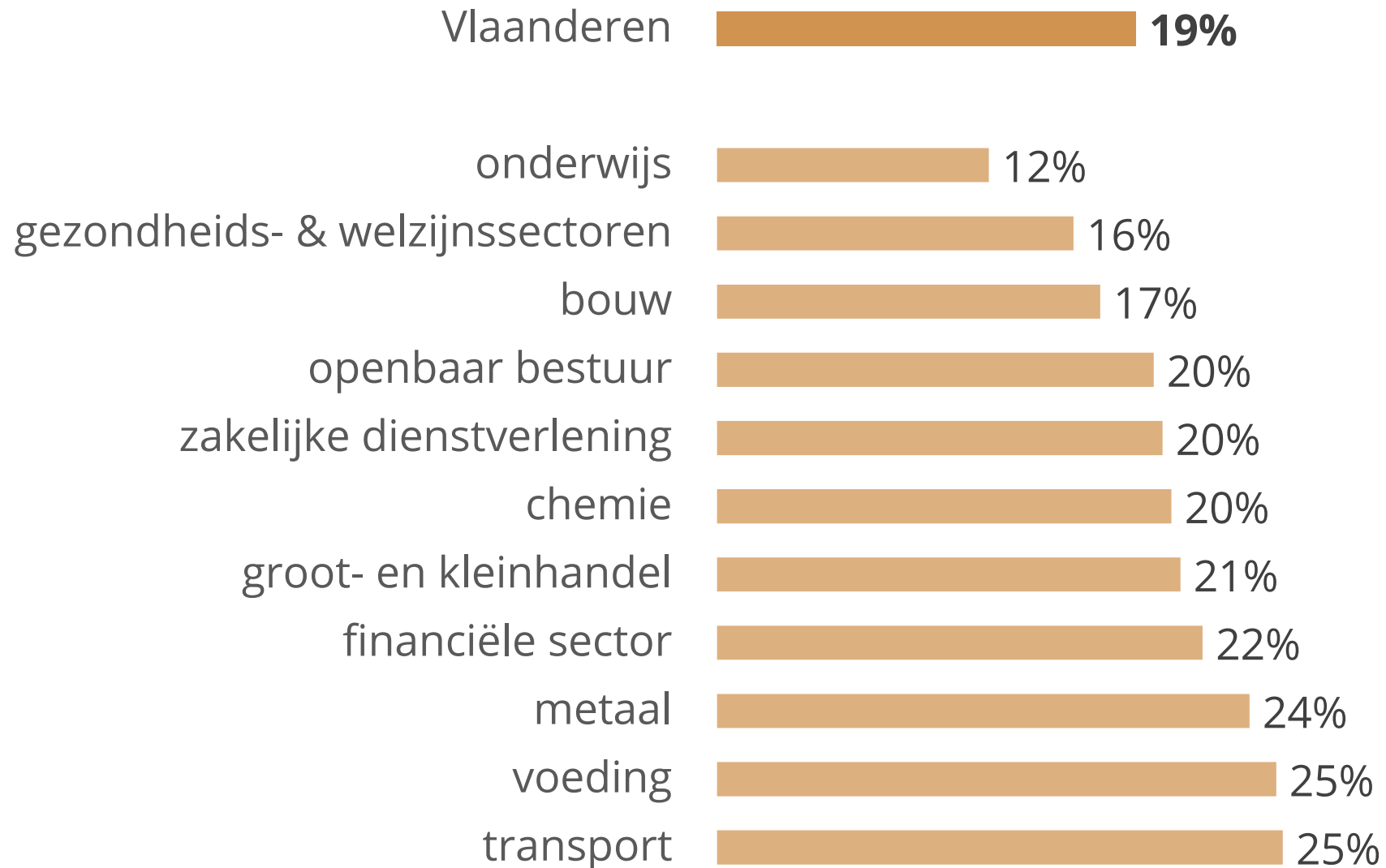
Overzicht evolutie werkbaarheidsknelpunten



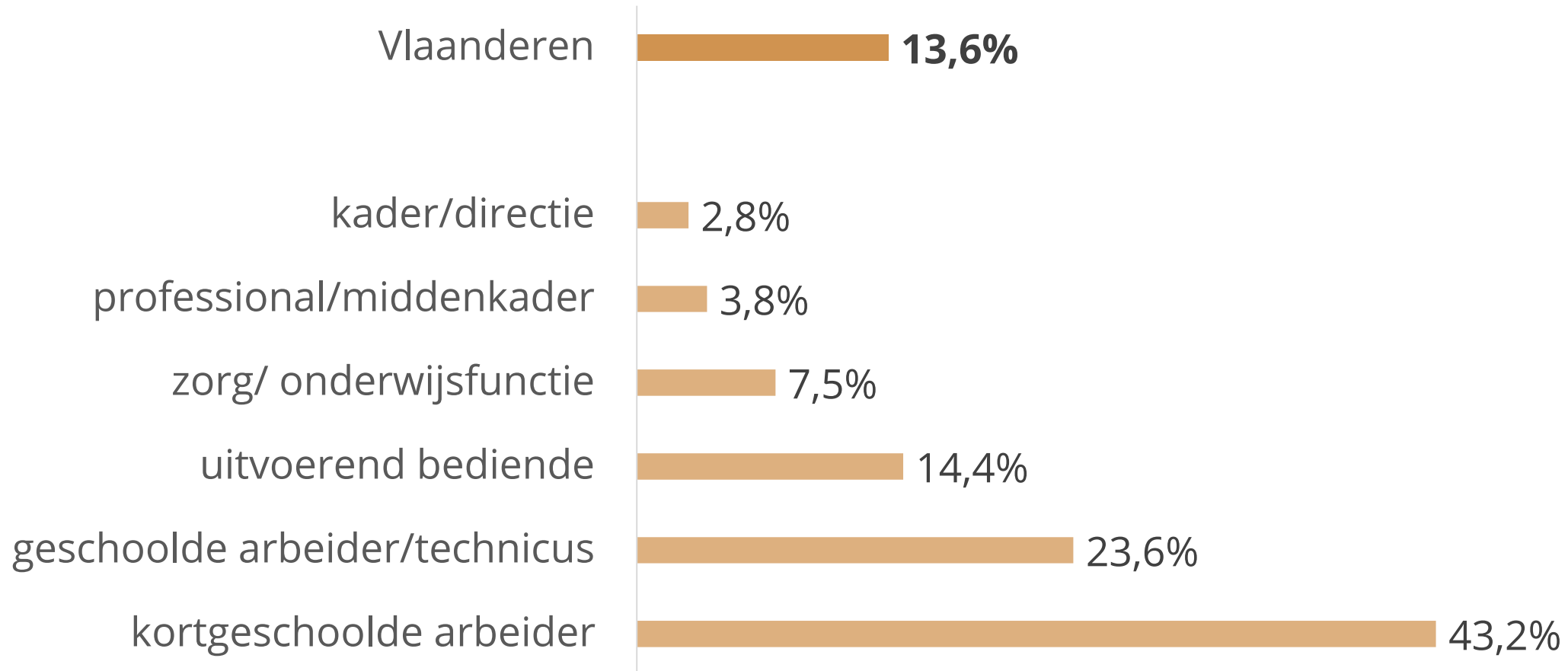
werkstressklachten, functie, 2023



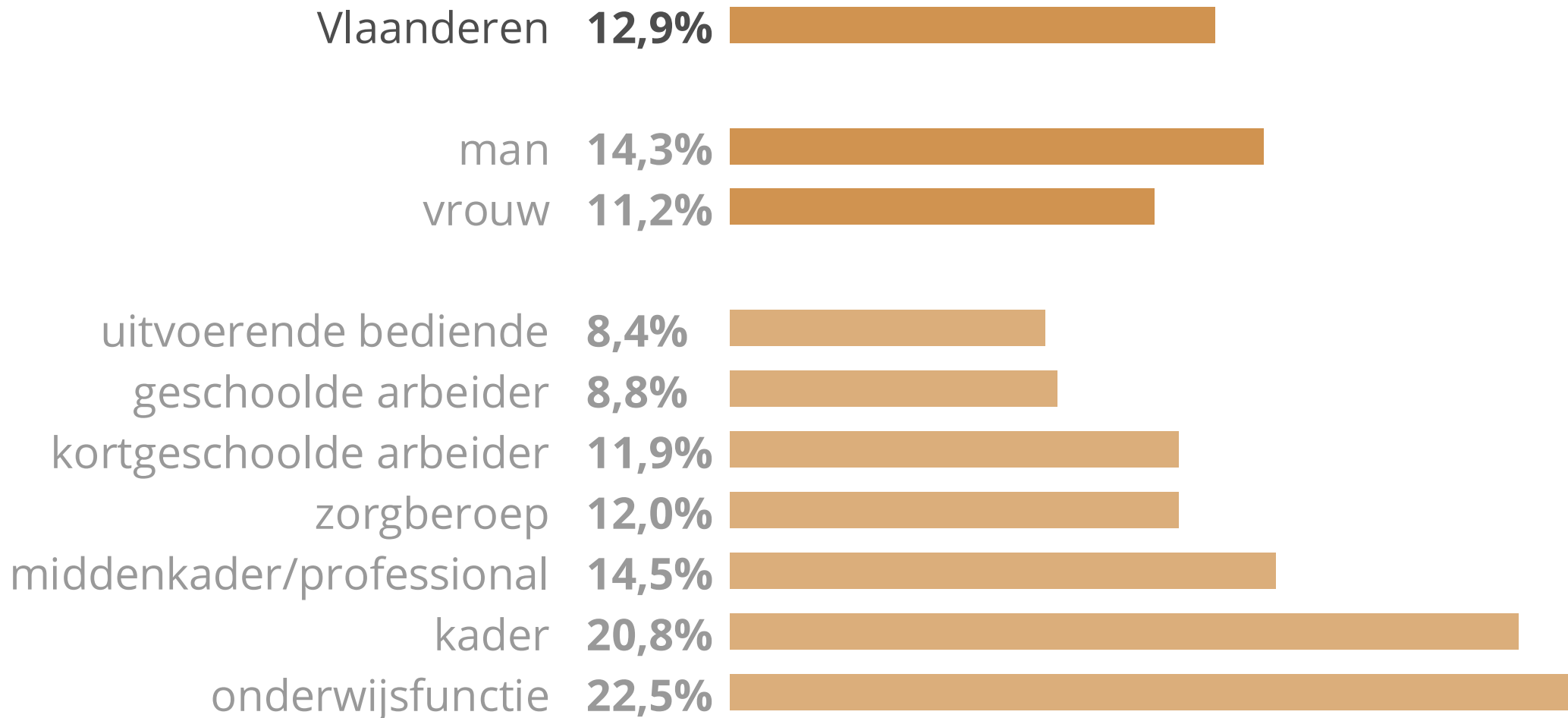
Motivatatieproblemen naar sector



Onvoldoende leermogelijkheden naar functie



onevenwicht werk-privé, geslacht, leeftijd, 2023



Sleutels voor werkbaar werk



Kwaliteit van het werk in 10 indicatoren

6 WERKBAARHEIDSRISICO'S



4 WERKBAARHEIDSKNELPUNTEN

Hoge taakeisen

hoge werkdruk

emotionele belasting

fysieke belasting

leerdeficit

motivatieproblemen

werkstress

Onvoldoende hulpbronnen

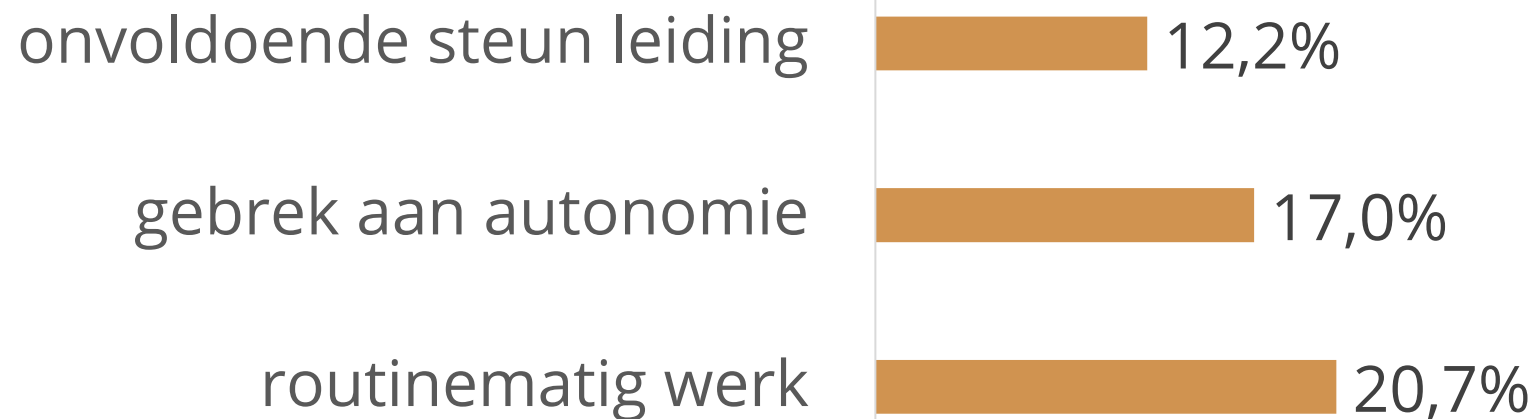
routinematig werk

gebrek aan autonomie

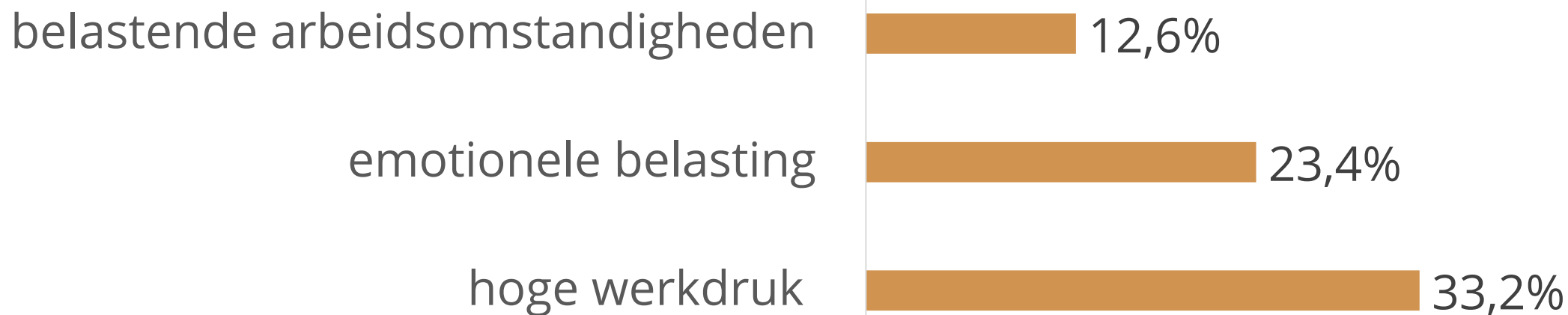
onvoldoende ondersteuning leiding

onevenwicht werk-privé

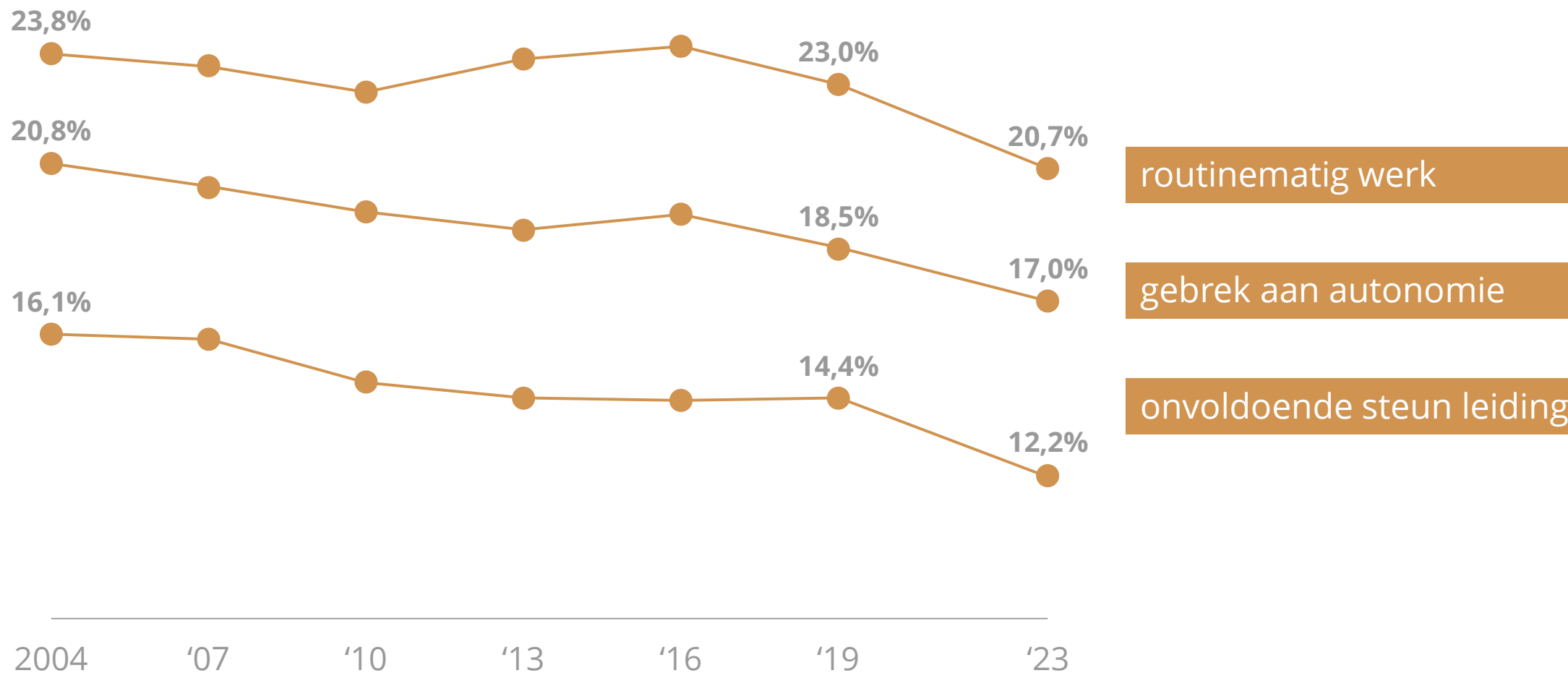
Onvoldoende hulpbronnen



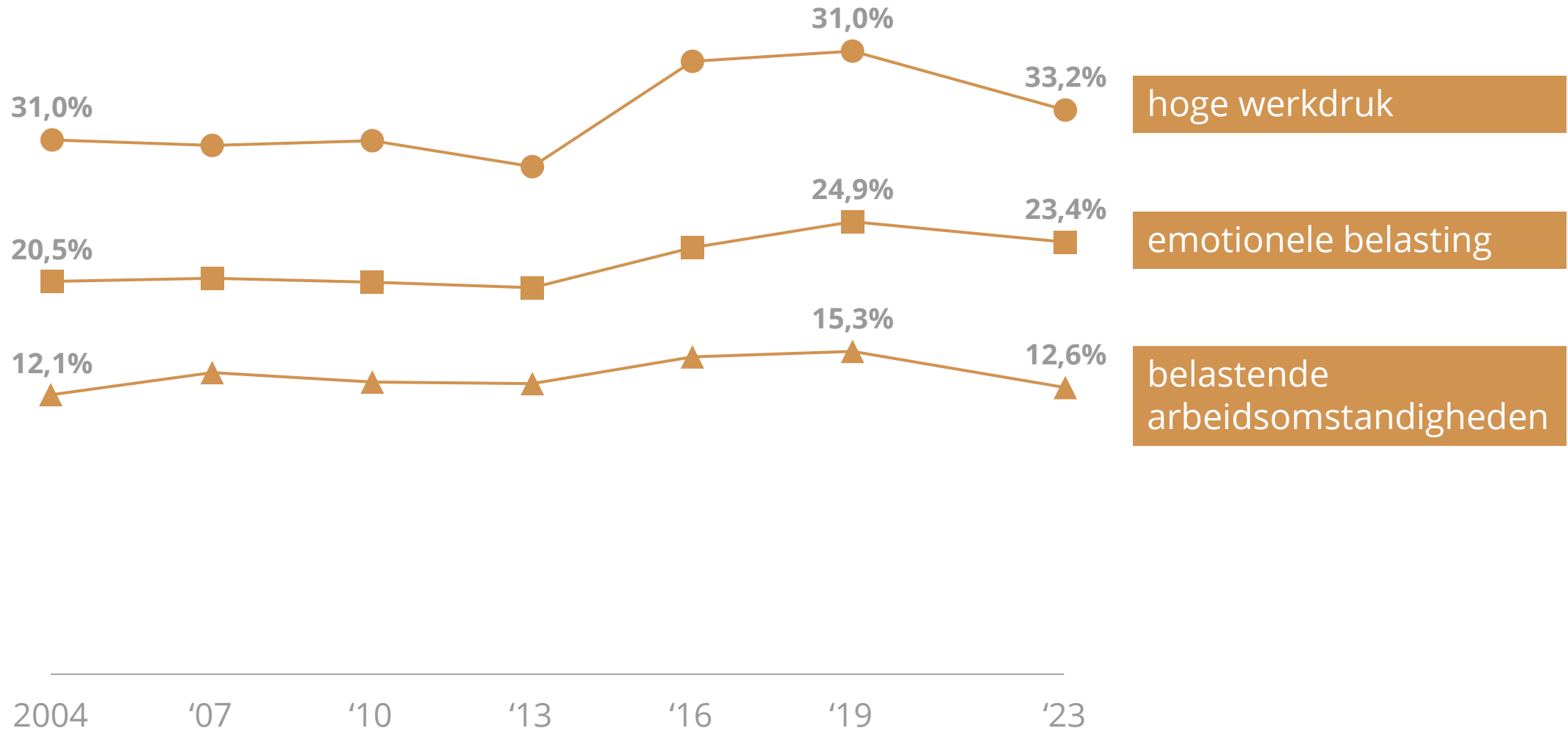
Hoge taakeisen



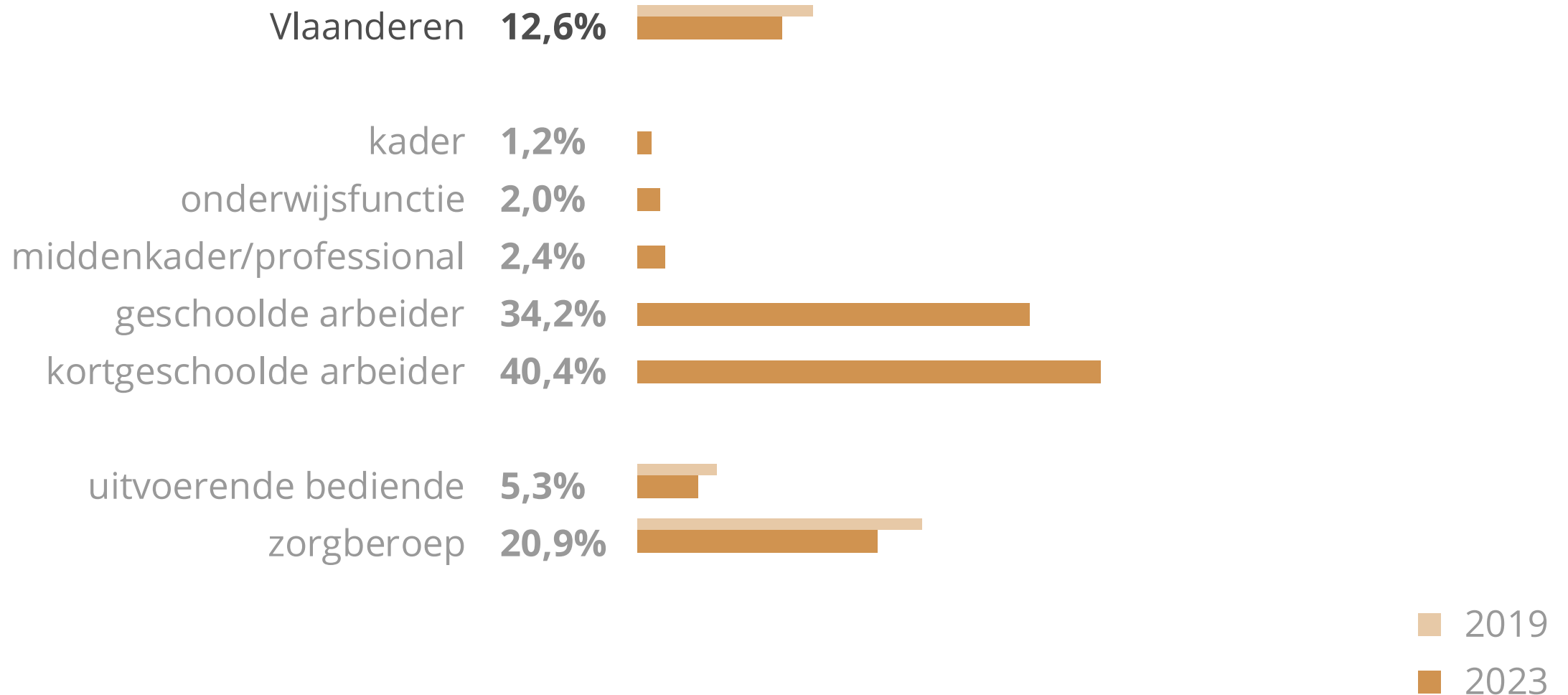
Onvoldoende hulpbronnen



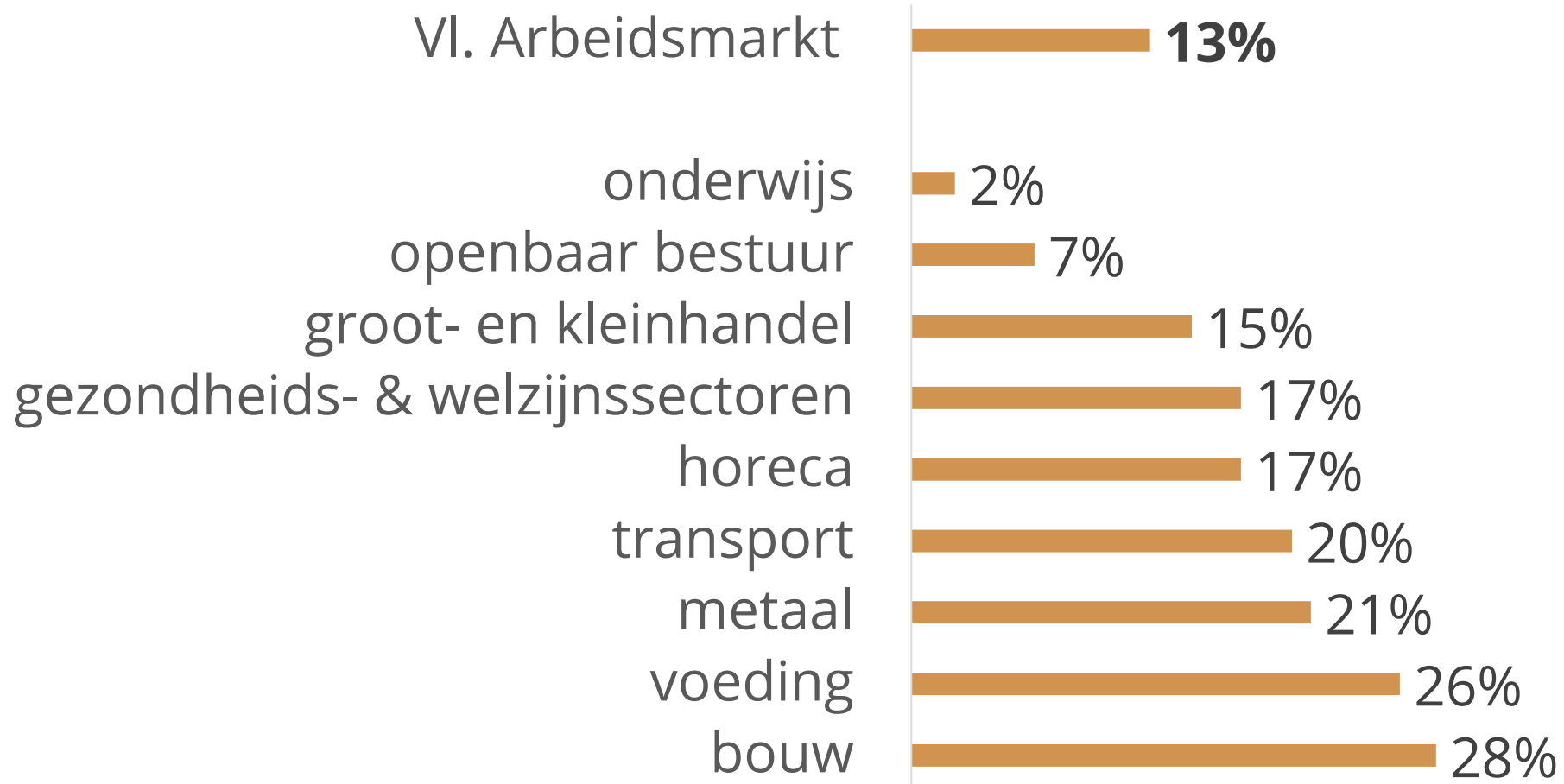
Hoge taakeisen



Belastende arbeidsomstandigheden, functie, 2019- 2023



Belastende arbeidsomstandigheden, sector 2023



Welke BA komt meer/minder voor in Vlaanderen?



**Rep. hand/arm-
bewegingen**



Lawaai



Inspan. houdingen



Extr. temp.



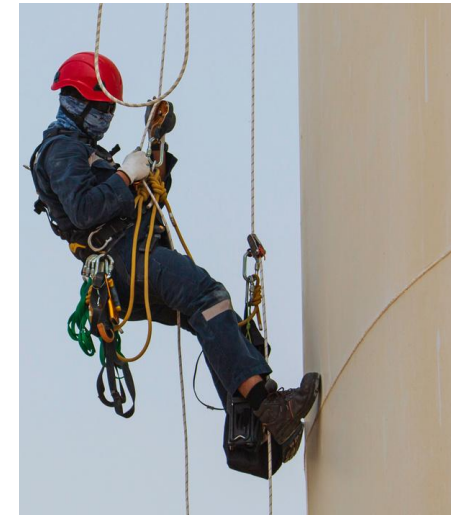
Gevaarlijke stoffen



Trillingen

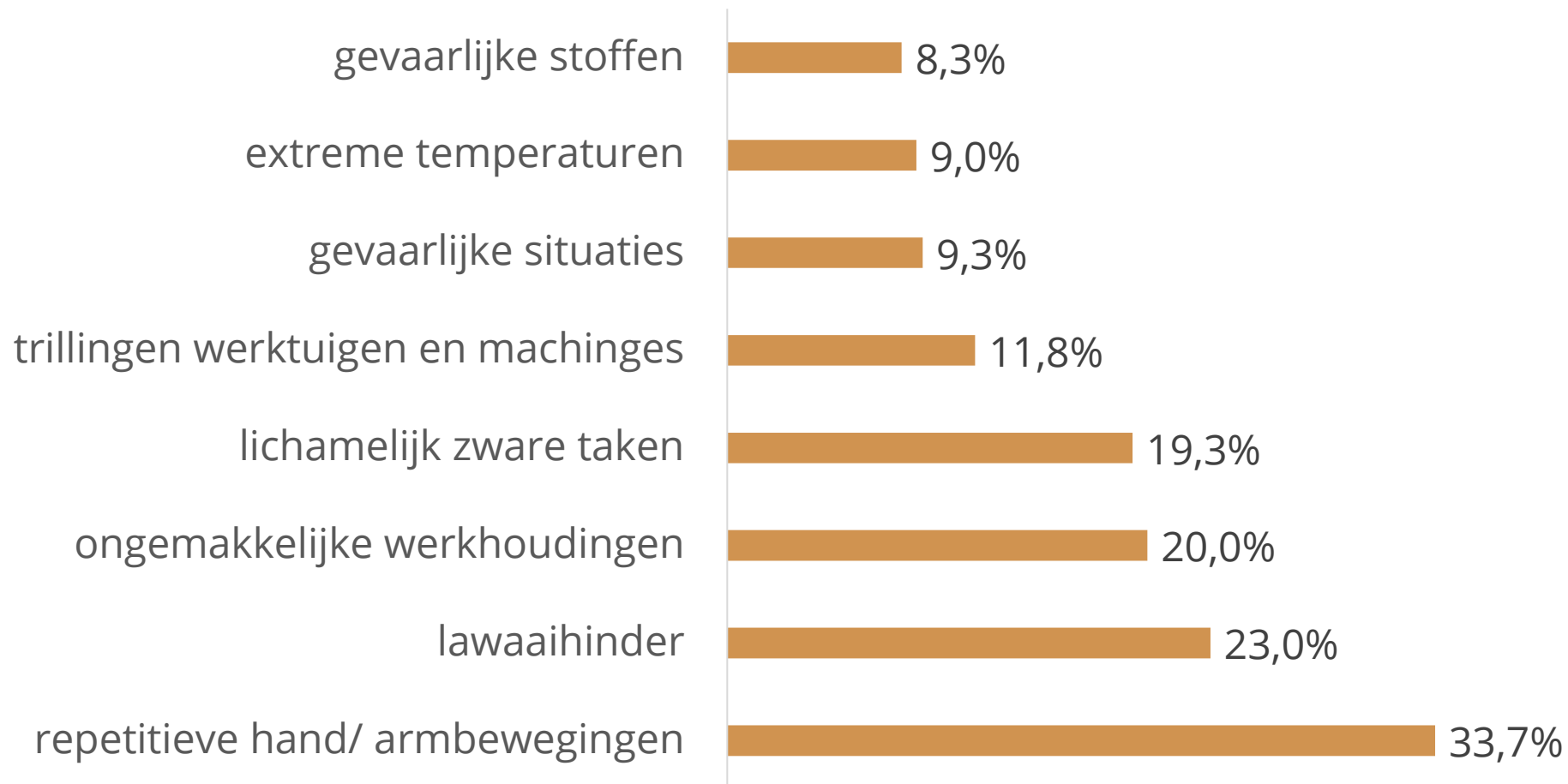


Lich. zwaar werk

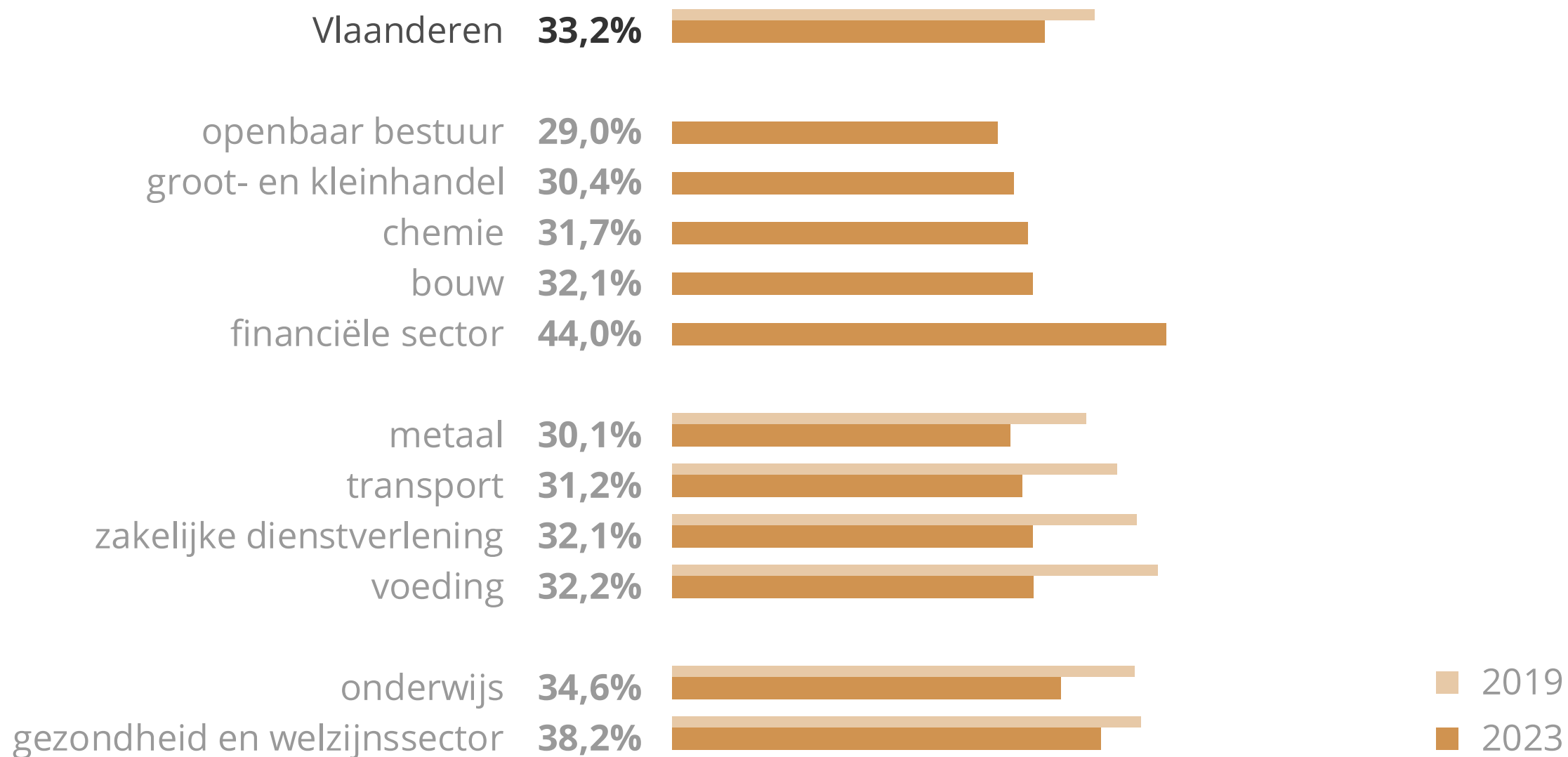


Gevaarl. sit.

Welke aspecten van belastende omstandigheden?



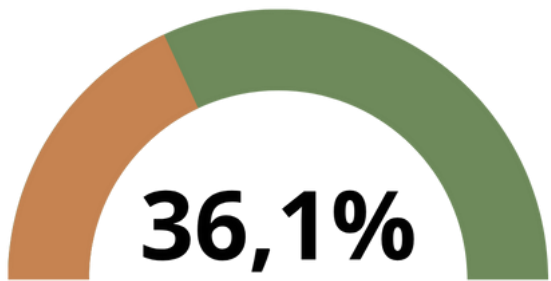
Hoge werkdruk, sector, 2019- 2023



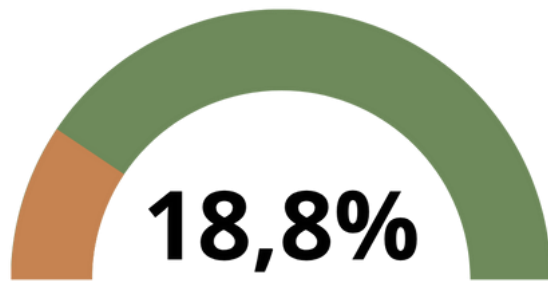
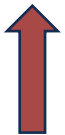


Welke sleutels in
welke situatie
inzetten?

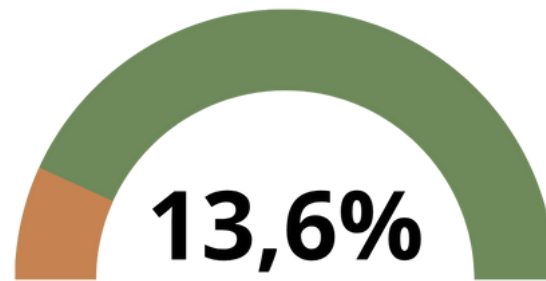
Werkbaarheidsknelpunten



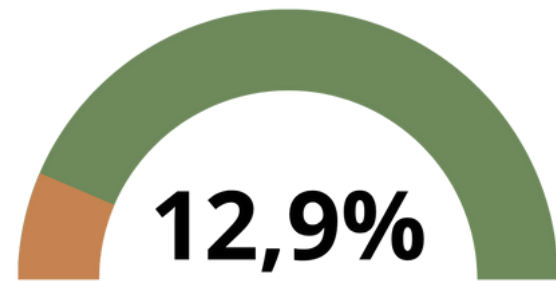
werkstress-
klachten



motivatie-
problemen



onvoldoende
leermogelijk-
heden



onevenwicht
werk-
privébalans

Meeste impact op werkstressklachten?

routinematig werk



X 1,3

onvoldoende autonomie



X 1,5

fysieke belasting



X 1,7

emotionele belasting



X 2,1

onvoldoende ondersteuning



X 2,2

hoge werkdruk

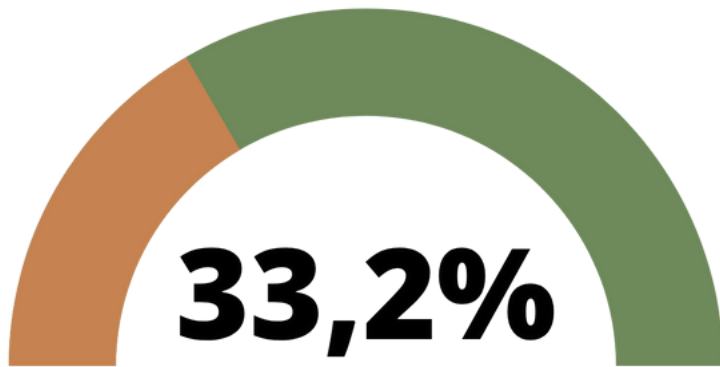


X 4,3



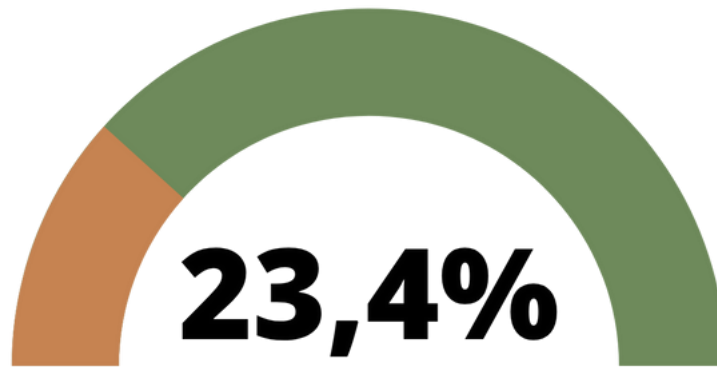
WERKSTRESS

werkstressklachten



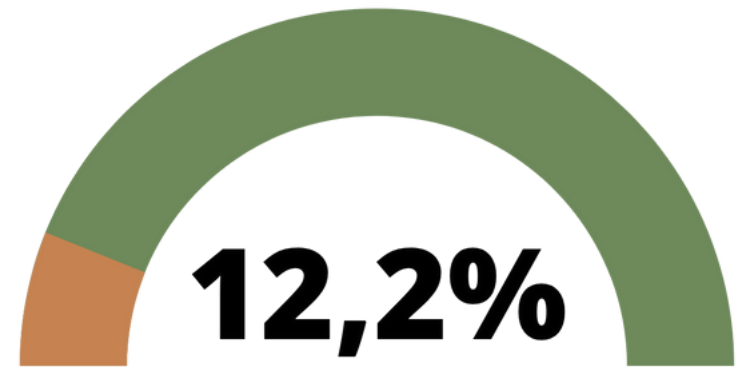
hoge werkdruk

X 4,3



emotionele belasting

X 2,2



onvoldoende steun leiding

X 2,1



Info & tips

www.werkbaarwerk.be



Evenementen Contact ▾

zoekterm

Zoek

[Wat is werkbaar werk](#) | [Tips](#) | [Feiten en cijfers](#) | [Wegwijs](#) | [Zelf training geven](#)

Werkbaar werk is van belang voor werknemers, ondernemers én organisaties.

Wie werkbaar werk heeft, heeft meer plezier in het werk, leert meer, blijft langer aan de slag en is minder vaak ziek.

Een **wandelbaan**,
loopbaan of
sprintbaan?



SERV
sterk door overleg

Ontdek de podcastreeks **werkbaarwint** via werkbaarwint.be

Wat is werkbaar werk?

Werkbaar werk is van belang voor werknemers, ondernemers én organisaties. Wie werkbaar werk heeft, heeft meer plezier in het werk, leert meer, blijft langer werken en is minder vaak ziek.

[Meer info](#) →

Tips om werk werkbaar te maken

[Tips om je eigen werk werkbaar te maken](#)
[Tips om het werk van je werknemers, collega's en teamleden werkbaar te maken](#) →

Zelf training geven

Lesmateriaal en -tips om zelf training te geven over alle aspecten van werkbaar werk.

[Wat is werkbaar werk](#) | [Tips](#) | [Feiten en cijfers](#) | [Wegwijs](#) | [Zelf training geven](#)[Werkbaar werk](#) » [Feiten en cijfers over werkbaar werk](#)

Feiten en cijfers over werkbaar werk

Werkbaarheidsmeting

[Lees het rapport van 2023 over werknemers](#)[Vragenlijst: hoe werkbaar is je job?](#)[Werkbaarheidsmeting werknemers 2023](#)[Lees het rapport van 2023 over zelfstandige ondernemers](#)[Vragenlijst: hoe werkbaar is je job?](#)[Werkbaarheidsmeting zelfstandige ondernemers 2023](#)

Duik zelf in de cijfers en grafieken

Raadpleeg de cijfers van het onderzoek van de SERV | Stichting Innovatie & Arbeid en vergelijk over de jaren heen.

[Cijfers werknemers](#)[Cijfers zelfstandige ondernemers →](#)

Vraag data aan

De microdata van de Vlaamse werkbaarheidsmetingen voor werknemers en zelfstandige ondernemers zijn kosteloos beschikbaar voor wetenschappelijk onderzoek.

[Het is mogelijk om de data aan te vragen →](#)

Recente publicaties over werkbaar werk

Vanuit wederkerige relaties terug naar werk

Dit onderzoek gebaseerd op 37 diepgaande interviews met 15 terugkeerders en hun belangrijkste steunfiguren

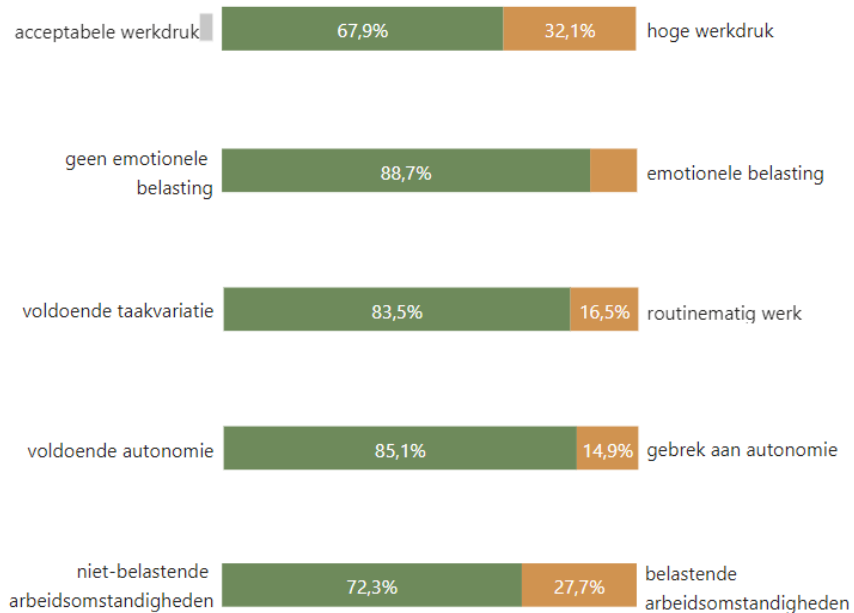
Duik zelf in de cijfers Werkbaar Werk werknemers 2023

RISICOFACTOREN bij werknemers in Vlaanderen in 2023

bouw



RISICOFACTOREN



EVOL

sector

bouw

☐ Alles selecteren☐ banken en verzekerin...

■ bouw

☐ chemie☐ gezondheids- en wel...☐ groot- en kleinhandel☐ metaalindustrie

hoge we

ende omstændigheden

gebrek autonomie

routinematig werk

Unvollständige Steuer

emotionele belasting

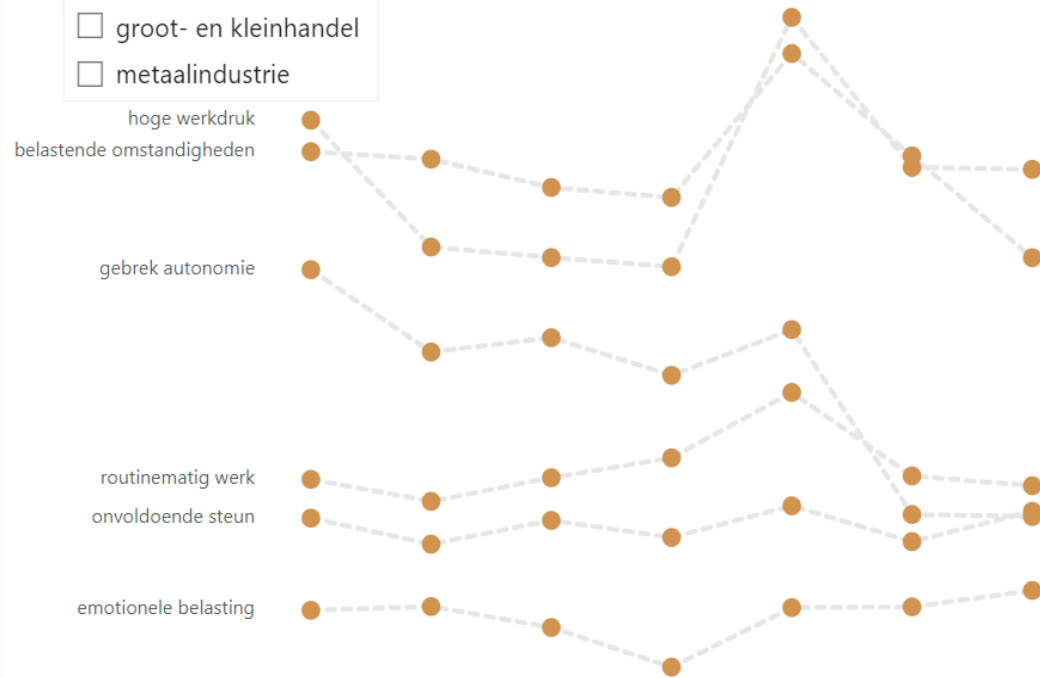
leeftijdsgroep

Alle

1

beroepsgroep

Alle



[Wat is werkbaar werk](#) | [Tips](#) | [Feiten en cijfers](#) | [Wegwijs](#) | [Zelf training geven](#)[Werkbaar werk](#) » [Tips om werk werkbaar te maken](#)

Tips om je eigen werk werkbaar te maken

- Wat kan je doen aan een te hoge werkdruk? »
- Hoe groot is jouw risico op een burn-out? »
- Heb je recht op telewerk en welke vergoeding krijg je daarvoor? »
- 8 tips voor gezond en productief telewerken »
- Hoe haal je meer motivatie uit je werk? »
- 6 tips om je talenten en competenties voluit in te zetten »
- Hoe werk je beter samen? »
- 4 tips voor een uitstekende relatie met je baas »
- Hoe breng je meer afwisseling en autonomie in je werk? »
- 4 tips om je job als leidinggevende of zelfstandige ondernemer werkbaar te houden »
- Wat te doen wanneer je regelmatig afwezig bent door ziekte? »
- Hoe verloopt een re-integratieproject na langdurige ziekte? »



Tips om het werk van je werknemers, collega's en teamleden werkbaar te maken

- Werkstress en burn-out voorkomen »
- Wat doe je bij stressklachten? »
- Hoe breng je werkstress in kaart? »
- Hoe het risico op burn-out in kaart brengen met de Burn-out Assessment Tool? »
- Welke zaken moet je wettelijk voorzien bij telewerken? »
- In 5 stappen een visie op telewerken ontwikkelen »
- 13 spelregels voor telewerken op maat van je onderneming »
- 8 tips voor leidinggeven op afstand »
- Wat als niet iedereen in je onderneming kan telewerken? »
- Onboarden in tijden van telewerken doe je zo »
- 8 tips voor succesvol teamwerk »
- Hoe organiseer je motiverende jobs in jouw onderneming? »
- Hoe motiveer je je team? »
- 4 tips voor meer afwisseling en autonomie in je team »
- Coachend leidinggeven in 5 stappen: zo doe je dat »
- Hoe veranker je coachend leiderschap in je onderneming? »
- 7 tips om beter samen te werken »
- Zo maak je werk van inclusief ondernemen »
- Hoe laat je iedereen erbij horen en zichzelf zijn op het werk? »
- Hoe werk je een doordacht ziekteverzuimbeleid uit? »
- 5 tips om ziekteverzuim te voorkomen »
- Hoe laat je werknemers na langdurige ziekte weer terug op het werk?



[Wat is werkbaar werk](#) | [Tips](#) | [Feiten en cijfers](#) | [Wegwijs](#) | [Zelf training geven](#)

Werkbaar werk » [Wegwijs](#)

Wegwijs

Ben je op zoek naar financiering, advies of opleiding om aan de slag te gaan met werkbaar werk voor jezelf of je onderneming?

Hieronder vind je een overzicht van mogelijke financiering, hoe en bij wie je terecht kan voor advies en welke opleidingsmogelijkheden beschikbaar zijn.

Financiering

Ontdek welk financieel duwtje je in de rug kunt krijgen als je aan de slag gaat met werkbaar werk voor jezelf of je onderneming.

Advies

Vind de weg naar advies om meer werk te maken van werkbaar werk.

Opleiding

Bijleren en competenties versterken kan helpen om het werk voor jezelf of in je onderneming meer werkbaar te maken. Bekijk de opleidingsmogelijkheden.



Werkstress en burn-out voorkomen

Deze training maakt het topic van werkstress en burn-out bespreekbaar en legt de factoren bloot die het risico op werkstress of burn-out vergroten.

Geef je een training over werkstress of burn-out? Maak dan gebruik van onderstaande leslijn, presentatie en postkaarten.

Trainingsmateriaal



Download leslijn
werkstress en burn-out
voorkomen



Download postkaarten
werkstress en burn-out
voorkomen



Download presentatie
werkstress en burn-out
voorkomen



Masterclass hoe kan je zelf
werkstress en burn-out voorkomen?

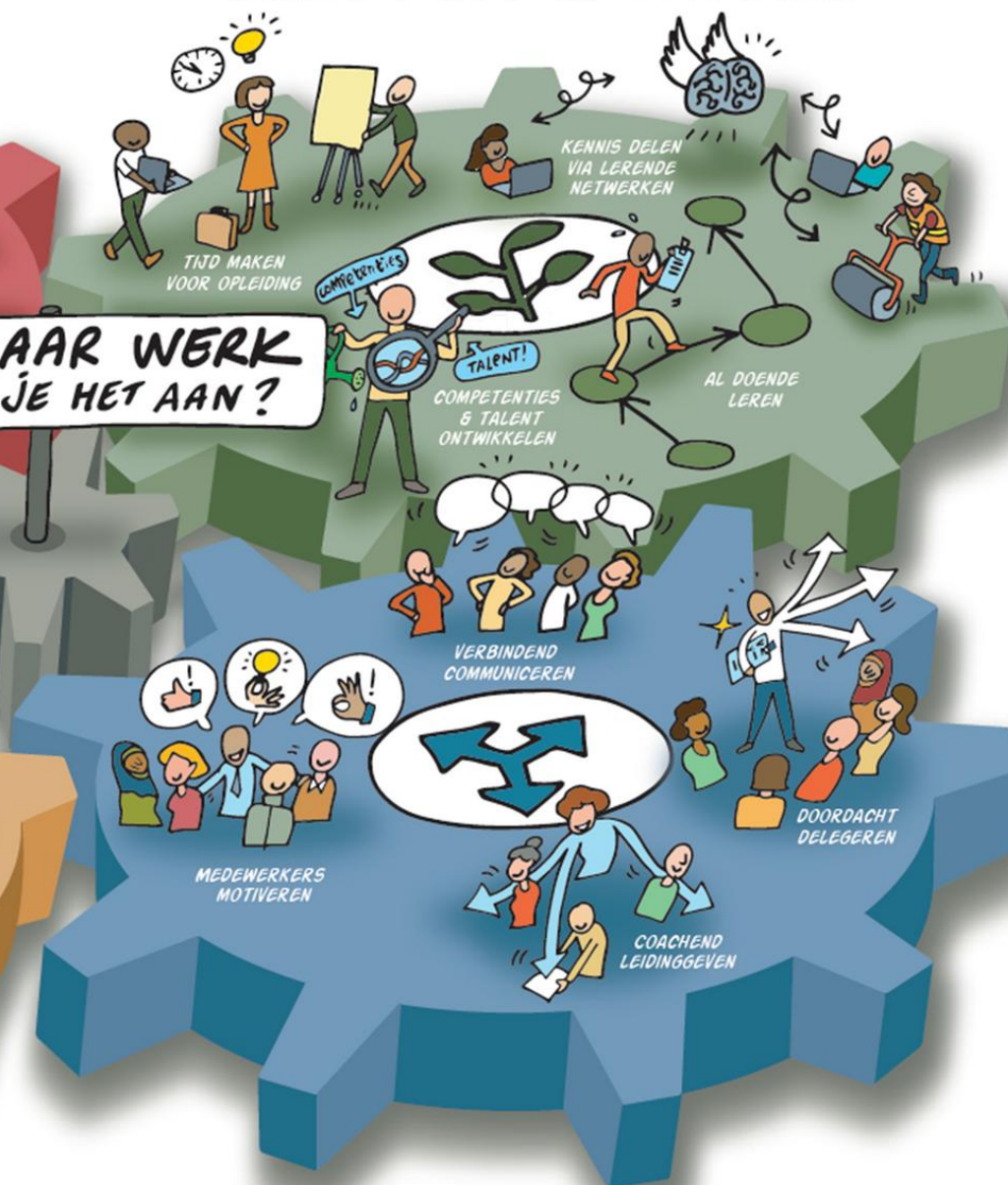


WERKEN MET GOESTING



GOED ORGANISEREN

LEREN OM TE GROEIEN



LEIDINGGEVEN MET KLASSE

WAT IS WERKBAAR WERK?

Werkbaar werk zorgt niet alleen voor werkplezier, leerkansen en motivatie maar stimuleert ook om langer aan de slag te blijven.

Iedereen wint bij werkbare jobs en iedereen kan er een steentje aan bijdragen: zelfstandigen, werknemers en werkgevers. Maar ook sectoren en de overheid.



TIPS

Ben je op zoek naar concrete handvaten om je eigen werk of dat van je werknemers meer werkbaar te maken?

- Lees onze handige tips om praktisch aan de slag te gaan.
- Wat kan je doen aan een te hoge werkdruk?
- Hoe werk je beter samen?
- Hoe haal je meer motivatie uit je werk?
- Hoe breng je meer afwisseling en autonomie in je job?
- Hoe voorkom je werkstress en burn-out?



FEITEN EN CIJFERS

Wil je weten hoe kwaliteitsvol de jobs van werknemers en zelfstandige ondernemers in Vlaanderen zijn?

De Stichting Innovatie & Arbeid meet via de werkbaarheidsmonitor elke vier jaar verschillende onderdelen van werkbare jobs: werkstress, motivatie, leerkansen en de werk-privébalans.



- Lees onze rapporten, duik zelf in de cijfers en grafieken of vraag de data aan die jij nodig hebt.

WERKBAARWERK.BE



CONTACTEER ONS

- Je hebt een vraag?
- Je wil graag je verhaal delen?
- Je hebt een tool ontwikkeld die anderen kan helpen?

Vul het contactformulier in op www.werkbaarwerk.be



GA NAAR



WEGWIJS

Ga je aan de slag rond werkbaar werk? Je staat er niet alleen voor. Er bestaan verschillende ondersteuningsmogelijkheden voor zowel werknemers, werkgevers als zelfstandige ondernemers.

- Ga naar ons overzicht en ontdek het aanbod rond financiering, opleiding en advies.



ZELF TRAINING GEVEN

Wil je zelf een vorming geven over een thema dat gelinkt is aan werkbaar werk?

- Laat je inspireren door het trainingsmateriaal dat je op werkbaarwerk.be terugvindt.



SERV
sterk door overleg

Stichting Innovatie & Arbeid
sterk door overleg

Podcast werkbaar werk (WBM werknemers) - ZigZagHR





Hoe groot is jouw risico op een burn-out?
Ontdek het met de Burnout Assessment Tool (BAT)



Hoe groot is jouw risico op een burn-out?
Ontdek het met de Burnout Assessment Tool (BAT)



<https://www.werkbaarwerk.be/werkbaarwerk/tips-werk-werkbaar-te-maken/hoe-groot-jouw-risico-burn-out>

Werkbaar Werkt!



WERKBAAR
WERKT!



02:18

Event werkbaar werk 2023



Praktijkgericht onderzoek dat inspireert!

De Stichting Innovatie & Arbeid doet praktijkgericht, wetenschappelijk onderzoek over arbeidsorganisatie, innovatie, ondernemerschap, werkbaar werk en langere loopbanen en verspreidt de inzichten van dit onderzoek naar praktijk en beleid.

Onderzoek

[Ondernemingsenquête 2025](#)

[Leerrijke praktijken van terugkeer op de werkvloer na ziekte](#)

[Vlaamse werkbaarheidsmonitor zelfstandige ondernemers - meting 2023](#)

[Vlaamse werkbaarheidsmonitor werknemers - meting 2023](#)

[alle onderzoeksprojecten](#)

Kom alles te weten over werkbaar werk →

Wat doet de Stichting Innovatie & Arbeid?

De Stichting Innovatie & Arbeid is onderdeel van de SERV en voert praktijkgericht, wetenschappelijk onderzoek uit, in opdracht van en voor de Vlaamse vakbonden en werkgeversorganisaties.



 7 oktober 2025

Ruimte voor herstel, werkaanpassingen en mensgericht leiderschap zijn belangrijke sleutels voor succesvolle terugkeer naar werk

 2025 StIA Rapport vanuit wederkerige relaties terug naar werk

Ons land kampt met een recordaantal langdurig zieken. Voor velen is de terugkeer naar werk na ziekte een moeilijk pad. Elk verhaal is anders. Een nieuw onderzoek van de SERV | Stichting Innovatie & Arbeid, gebaseerd op 37 diepgaande interviews met 15 terugkeerders en hun belangrijkste steunfiguren, werpt licht op hoe duurzame re-integratie mogelijk wordt. Vijf sleutels blijken een doorslaggevende rol te spelen in succesvolle trajecten van terugkeer naar werk.



Volg ons!



www.werkbaarwerk.be



www.linkedin.com/showcase/werkbaarwerk



<https://www.serv.be/stichting>

Schrijf je in op onze nieuwsbrief!

*Maar...
wat is een
goede vraag?*

*Nu vraag je
mij wat!*



bob '10

Meting via gevalideerde schalen

VBBA vragenbatterij werkstress

Definitie: de mate waarin de door psychosociale arbeidsbelasting leidt tot spanningsklachten en verminderd functioneren

8. Vermoeidheid

nee

ja

Ik vind het moeilijk om me te ontspannen aan het einde van een werkdag.

☐☐

Aan het einde van een werkdag ben ik echt op.

☐☐

Mijn werk maakt dat ik me aan het eind van een werkdag nogal uitgeput voel.

☐☐

Na het avondeten voel ik me meestal nog vrij fit.

☐☐

Ik kom meestal pas op een tweede vrije dag tot rust.

☐☐

Het kost mij moeite om me te concentreren in mijn vrije uren na het werk.

☐☐

Ik kan weinig belangstelling opbrengen voor andere mensen, wanneer ik zelf net thuis ben gekomen.

☐☐

Het kost mij over het algemeen meer dan een uur voordat ik helemaal hersteld ben na mijn werk.

☐☐

Als ik thuis kom, moeten ze mij even met rust laten.

☐☐

Het komt vaak voor dat ik na een werkdag door vermoeidheid niet meer toekom aan andere bezigheden.

☐☐

Het komt voor dat ik tijdens het laatste deel van de werkdag door vermoeidheid mijn werk niet meer zo goed kan doen.

☐☐

