GO-S

Minder ziekteverzuim, meer energie

De rol van beweging en herstel op de werkvloer



Voor HR, preventieadviseurs en office managers · GO-S Business · Fré Gos

Welkom

Ik ben Fré, oprichter van GO-S. Sinds 2017 werk ik met bedrijven en particulieren rond personal training, massage en welzijn op het werk.

In deze presentatie lees je waarom ziekteverzuim en fysieke klachten zoveel bedrijven parten spelen, en hoe beweging en herstel op de werkvloer echt een verschil maken.



Fré · GO-S, sinds 2017

Het probleem in cijfers

ZIEKTEVERZUIM IN BELGIË, 2025

1 op 10

werkdagen gaat verloren door ziekte

€1.608

kost kortdurend verzuim per werknemer per jaar

+94%

stijging van het aantal burn-outs (2018–2024)

Voor een bedrijf met 100 medewerkers loopt dit op tot meer dan €160.000, zonder de indirecte kosten.

GO-S

Het onderschatte deel: fysieke klachten

55%

van alle werkgerelateerde gezondheidsproblemen is musculoskeletaal

46%

van de werknemers heeft rugklachten

74%

van de jobs vraagt meer dan 25% van de werktijd zitten

De economische impact van musculoskeletale klachten in België wordt geschat op meer dan €5 miljard per jaar: medische kosten, verzuim en productiviteitsverlies samen.

Waarom de klassieke aanpak niet volstaat

1. **Geen opvolging**
   Een eenmalige actie zonder herhaling heeft nauwelijks blijvend effect.

2. **Geen maatwerk per functie**
   Wie de hele dag zit, heeft andere noden dan wie veel staat of tilt.

3. **Reactief in plaats van preventief**
   Er wordt pas ingegrepen als de klachten er al zijn.

Het GO-S-bewegingsplan

1

Bevraging & intake

Wat is er nodig, waar is er nood aan, waar is er ruimte voor en vooral: hoeveel tijd hebben jullie?

2

Interventie op maat

Groepslessen, stoelmassage, ergonomie of een korte activatie, afgestemd op de functie en het ritme van je team.

3

Opvolging & feedback

Vaste momenten, tevredenheid en concrete feedback, zodat je ziet wat het oplevert.

In de praktijk

Ik werkte al samen met verschillende grote bedrijven. Zo ziet dat er concreet uit:

Activatie na een meeting

Een korte bewegingssessie voor grote groepen, om het lichaam weer wakker te maken na een lange meeting.

Ergonomie

Sessies over zithouding, spanning en eenvoudige oefeningen aan het bureau.

Lessen in het bedrijf

Groepslessen op locatie, bijvoorbeeld een wekelijks beweegmoment.

Bedrijfsmassage

Stoelmassages op de werkvloer, bijvoorbeeld om de drie maanden, zoals bij een van mijn klanten.

Elk bedrijf kiest zijn eigen ritme: van één activatie tot een vast programma.

Herkenbaar?

Spelen verzuim, rugklachten of stress ook bij jullie? Dan nodig ik je uit voor een gratis en vrijblijvend intakegesprek. We bekijken samen waar de grootste noden liggen in jullie team, en ik stel een plan op maat voor.

Plan een gratis intakegesprek

go-s.be · info@go-s.be · +32 474 32 30 21

Vragen & antwoorden

Wat kost dit?

Dat hangt af van de grootte van het team en de gekozen interventies. We bekijken het op maat na de intake.

Hoe snel zien we resultaat?

Klachten en stress dalen vaak al binnen enkele weken. Een structurele daling van het verzuim vraagt meerdere maanden.

Werkt dit ook voor kleine teams?

Zeker. Het plan is schaalbaar, van een klein team tot een volledige organisatie.

Bronnen

- Attentia, Ziekteverzuimanalyse 2025 (via ZigZagHR): algemeen verzuimpercentage 10,10%
- Voka, Ziekteverzuimrapport 2025: kost per werknemer (€1.608,81)
- Onafhankelijke Ziekenfondsen / Helan: burn-out +94% (2018–2024)
- Beswic: aandeel musculoskeletale klachten, rugklachten (46%), zitwerk (74%)
- AccountancyVandaag: 55,4% van de werkgerelateerde gezondheidsproblemen is musculoskeletaal
- Attentia Academy: economische kost van musculoskeletale aandoeningen (€5 miljard per jaar)

Cijfers zoals gepubliceerd in 2025.