**PERSBERICHT — WEEK VAN DE MIGRAINE (12 SEPTEMBER)**

***“Nieuwe onderzoek toont aan: 1 op 3 Vlamingen kampt regelmatig met hoofdpijn — en dat heeft grote gevolgen op de werkvloer” VZW Hoofd-Stuk lanceert brochure om werkgevers te helpen.***

***Over het onderzoek :*** *Het onderzoek werd uitgevoerd door iVOX in opdracht van vzw Hoofd-Stuk tussen 13 en 26 juni 2025, bij 2000 Vlamingen representatief naar leeftijd, geslacht en diploma via het iVOX onderzoekspanel. Maxiamle foutenmarge: ±2%.*

Hoofdpijn is geen randfenomeen. Uit een representatief onderzoek bij 2000 volwassen Vlamingen blijkt dat **maar liefst 1 op de 3 landgenoten meermaals per maand hoofdpijn ervaart**. Voor 1 op de 5 is het zelfs een wekelijks terugkerend probleem. Slechts 9% beweert nooit hoofdpijn te hebben.

De klachten beperken zich niet tot een kleine groep: **meer dan 70% van de Vlamingen heeft jaarlijks meerdere keren last van hoofdpijn**, en **35% meermaals per maand**. **Eén op de zes** geeft aan dat zijn of haar hoofdpijn *structureel of terugkerend* is — denk aan migraine of spanningshoofdpijn. Slechts 17% van de bevolking kreeg al een **officiële diagnose** en een even grote groep neemt **preventieve medicatie**.

Voor heel wat mensen blijft hoofdpijn niet zonder gevolgen. **1 op de 5** geeft aan dat de klachten een duidelijke impact hebben op het dagelijkse leven en/of de professionele loopbaan. Bij mensen met migraine stijgt dat aandeel naar **meer dan de helft**.

Wat de triggers betreft, geven Vlamingen zelf aan dat **vermoeidheid (46%)**, **stress (45%)** en **slaaptekort (32%)** de belangrijkste oorzaken zijn. Bij migraine- en spanningshoofdpijnpatiënten liggen deze percentages zelfs nog hoger. Andere factoren zoals fel licht, lawaai, slechte luchtkwaliteit en langdurig schermgebruik spelen ook een rol — vooral op de werkvloer.

Wanneer we de cijfers uitsplitsen, wordt het pas echt alarmerend. **Vrouwen geven systematisch vaker aan hoofdpijn te ervaren dan mannen**, zowel in frequentie als intensiteit. Zo heeft een kwart van de vrouwen wekelijks hoofdpijn, en **5% zelfs bijna dagelijks**. Ook het aandeel vrouwen dat hun klachten als ‘structureel’ beschrijft (zoals migraine) ligt beduidend hoger dan bij mannen.

Binnen die bredere groep vrouwen springen **jonge vrouwen onder de 35 jaar** er nog extra uit. In die groep geeft **70% aan meerdere keren per maand** hoofdpijn te hebben. **1 op de 3 jongere vrouwen** kampt met migraine, tegenover 14% van de mannen in dezelfde leeftijdscategorie.

En bij **studenten** ligt de frequentie nóg hoger: 67% van de ondervraagde studenten meldt meermaals per maand hoofdpijn, 46% wekelijks en 26% zelfs meerdere dagen per week. Het is dus een probleem dat ook jongeren en jongvolwassenen treft.

Hoofdpijn is dus geen zeldzame klacht, maar een wijdverspreid probleem met aanzienlijke gevolgen — niet alleen voor het welzijn van individuen, maar ook voor de productiviteit op de werkvloer. Toch blijft de problematiek vaak onderbelicht, zeker binnen organisaties. De realiteit is dat hoofdpijn te vaak wordt verzwegen, verbeten of ‘overleefd’, met beperkte structurele ondersteuning.

***“Het valt op hoe sterk hoofdpijn leeft bij jonge mensen, vooral bij vrouwen”***

Hans Verhoeven, onderzoeker bij iVOX, noemt de cijfers “zorgwekkend én verhelderend”:

*“We zien een opvallend hoge prevalentie van hoofdpijn en migraine bij jonge mensen, vooral bij vrouwen onder de 35. Dat heeft deels met levensstijl te maken, maar hormonale schommelingen spelen zeker ook een rol. Opvallend is dat deze groep zich zelden laat onderzoeken — laat staan dat ze op het werk steun of aanpassingen ervaren.”*

**Hoofdpijn op het werk: vaak genegeerd, zelden erkend**

Ook op de werkvloer laat hoofdpijn zich duidelijk voelen. Maar in plaats van begrip of ondersteuning, botsen werknemers vaak op stilzwijgen — zowel van zichzelf als van hun omgeving. Hoofdpijn wordt nog te vaak gezien als iets banaals, iets dat je maar “even moet negeren” of “doorbijten”. Een attitudeverandering bij werkgevers dringt zich op.

Uit het onderzoek blijkt immers dat **drie op de vier werkenden met structurele hoofdpijnklachten zich op het werk anders voordoen dan ze zich voelen**. Ze maskeren hun pijn, nemen medicatie en blijven functioneren alsof er niets aan de hand is. **Meer dan 80% werkt door bij hoofdpijn**, al dan niet geholpen door pijnstillers. Voor velen is het een manier om mee te draaien in een drukke werkomgeving, waar presteren de norm is.

Tegelijkertijd blijkt dat **slechts één op de vijf collega’s of leidinggevenden op de hoogte is** van de hoofdpijnproblematiek bij iemand in het team. De meerderheid houdt het liever stil — uit schaamte, loyaliteit of angst om als zwak of onbetrouwbaar over te komen. Nochtans zou openheid net kunnen leiden tot meer begrip én betere ondersteuning.

De gevolgen blijven niet uit. Bij mensen met migraine zegt **één op de drie** dat de hoofdpijn hun loopbaan beïnvloedt. Het gaat dan niet alleen over ziekteverzuim, maar ook over **presenteïsme**: blijven werken terwijl men ziek is. Werknemers met migraine functioneren tijdens een aanval vaak onder hun normale niveau, hebben concentratieproblemen en zijn gevoeliger voor fouten of overbelasting. Op termijn leidt dit tot uitputting en zelfs uitval of ontslag.

Ook het herstel na een aanval is een probleem: **slechts iets meer dan de helft** van de respondenten voelt zich voldoende hersteld om het werk opnieuw op te nemen. Vooral vrouwen geven aan dat ze terugkeren terwijl hun lichaam nog niet hersteld is — vaak bij gebrek aan alternatieven.

Daarbovenop blijkt dat **zes op de tien werkenden met hoofdpijnklachten vinden dat hun organisatie geen maatregelen neemt** om hoofdpijn aan te pakken. Maatregelen zoals rustruimtes, stille werkplekken, flexibele werkuren of aangepaste verlichting zijn in de meeste bedrijven nog niet ingeburgerd, terwijl de nood er wél is. **Vrouwen geven bovendien vaker dan mannen aan** dat ze op weinig begrip kunnen rekenen.

De VZW Hoofd-Stuk roept daarom werkgevers op om na te denken over de rol die zij kunnen spelen en dat hoeft niet extreem moeilijk te zijn. Het gaat om een attitude verandering rond wederzijds begrip en dat komt iedereen ten goede ook de mensen zonder migraine.

 **“Werkgevers kunnen echt het verschil maken”**

Volgens Mik Ver Berne, initiatiefnemer van **vzw Hoofd-Stuk**, is het tijd dat bedrijven de impact van hoofdpijn erkennen:

*“Migraine is geen luxeprobleem. Werkgevers kunnen met eenvoudige ingrepen een wereld van verschil maken: een rustruimte, stille werkplek, goede verluchting, flexibele uren… Het gaat niet om pamperen, maar om het mogelijk maken dat mensen hun werk kunnen blíjven doen — op een haalbare manier en de dialoog daarrond is essentieel.”*

Daarom lanceert vzw Hoofd-Stuk tijdens de Week van de Migraine een **praktische folder voor werkgevers**. De gids biedt 20 concrete tips, gebaseerd op het onderzoek en internationale richtlijnen. Denk aan:

* **Minder TL-licht, meer gordijnen**
* **Rustige werkplekken of noise-cancelling koptelefoons**
* **Flexibele werktijden en thuiswerkmogelijkheden**
* **Aangepaste ergonomie en lunchpauzes**
* **Ruimte voor een open gesprek over klachten**

 *“Werken zonder kopzorgen begint bij erkenning.”*

**Over de gids**

De nieuwe folder van vzw Hoofd-Stuk is een toegankelijke gids voor hr-professionals, teamleiders en bedrijfsleiders. De gids toont niet alleen *wat migraine is*, maar vooral *hoe je als werkgever kan helpen*.
De boodschap: met kleine aanpassingen creëer je een hoofdpijnvriendelijke werkvloer — en daar wint iedereen bij.

Downloaden kan via: [www.hoofd-stuk.be](https://www.hoofd-stuk.be?utm_source=chatgpt.com) <https://www.hoofd-stuk.be/persbrief-voorstelling-praktische-gids-voor-werkgevers>

**Goede voorbeelden**

VZW Hoofd-Stuk heeft ondertussen ook al met verschillende grote en kleine bedrijven een samenwerking opgezet om samen met werknemers en werkgevers en experts aanpassingen te doen zoals bv een prikkelarme werk- en rustruimte. Goede voorbeelden daarvan zijn Abbvie en Eli Lilly.

Ook op Europees vlak bestaan er initiatieven zoals Migraine Friendly Workplace van de European Migraine Headache Alliance waar bedrijven geholpen worden. <https://www.emhalliance.org/migraine-friendly-workplaces/>

**Oproep Week van de Migraine**

Tijdens de **Week van de Migraine** roept vzw Hoofd-Stuk op tot meer aandacht, erkenning én actie op de werkvloer.

*Met getuigenissen, tips, downloads en infographics voor bedrijven*

**Meer informatie & interviews**

Voor interviews of vragen over het onderzoek:
📩 **Hans Verhoeven, iVOX** — hans@ivox.be | 📞 **0472 09 04 31**
📩 **vzw Hoofd-Stuk** — info@hoofd-stuk.be | 📞 **0492/16.96.76**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Totaal** |  | **Geslacht** | **Leeftijd** |
|  |  | **Man** | **Vrouw** | **<=34** | **35 - 54** | **55 +** |
| **Count** | **2000** |  | **(A)982** | **(B)1018** | **(A)494** | **(B)641** | **(C)865** |
| **DEEL 1: Voorkomen en kenmerken** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hoe vaak ervaar jij wel eens hoofdpijn? |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hoe vaak ervaar jij wel eens hoofdpijn? | (n) | 2000 | 100,0% |  | 982 | 1018 | 494 | 641 | 865 |
| (Bijna) dagelijks | 65 | 3,2% |  | 1,8% | 4.6% A | 4.7% C | 4.1% C | 1,8% |
| Meerdere keren per week | 180 | 9,0% |  | 6,0% | 11.9% A | 12.1% C | 11.4% C | 5,5% |
| Eén keer per week | 146 | 7,3% |  | 7,5% | 7,1% | 16.4% B C | 7.4% C | 2,0% |
| Meerdere keren per maand | 309 | 15,5% |  | 11,2% | 19.5% A | 17.0% C | 20.4% C | 11,0% |
| Eén keer per maand | 196 | 9,8% |  | 8,0% | 11.5% A | 12.1% C | 11.3% C | 7,3% |
| Meerdere keren per jaar | 522 | 26,1% |  | 28.5% B | 23,8% | 22,8% | 28,6% | 26,2% |
| Eén keer per jaar | 149 | 7,5% |  | 8,6% | 6,4% | 5,0% | 4,1% | 11.4% A B |
| Minder dan één keer per jaar | 253 | 12,7% |  | 15.9% B | 9,5% | 5,7% | 7,3% | 20.5% A B |
| Nooit | 180 | 9,0% |  | 12.4% B | 5,7% | 4,1% | 5,5% | 14.4% A B |