



Van **gemiste** signalen naar structurele preventie

Psychisch verzuim ontstaat zelden plotseling

 **acture**

uitgebracht mei 2026

©Acture 2026

De signalen van psychisch verzuim zijn er vaak al maanden. Toch grijpen we vaak pas in als iemand zich ziekmeldt. Omdat de signalen simpelweg niet gezien worden. Of omdat leidinggevend niet genoeg tools hebben om in gesprek te gaan. Met deze Orange Paper willen we werkgevers, leidinggevenden en HR-professionals bewust maken van de breedte van psychisch verzuim. We helpen je signalen eerder te herkennen, het gesprek op tijd te voeren en in te zetten op échte preventie.



- 72% van de medewerkers voelde al voor hun ziekmelding dat het niet goed ging
- 83% In 83% van de gevallen speelde dit al maanden
- 11% Slechts 11% van hen had een leidinggevende die zorgen uitsprak
- 34% 34% voelt zich niet veilig genoeg om mentale klachten bespreekbaar te maken.*

Psychisch verzuim is kostbaar: voor de zieke medewerker, voor collega's die hun werk over moeten nemen én voor de organisatie als geheel. Wat als je dit als leidinggevende eerder had gezien? Of zelfs had kunnen voorkomen?

Want precies daar ligt de winst. Door al bij de eerste signalen te handelen, kun je langdurige uitval vaak voorkomen. Juist als er nog ruimte is om bij te sturen.

Vroeg signaleren begint met bewustwording. Weten wat psychisch verzuim is. Herkennen wanneer iemand uit balans raakt. En als organisatie de juiste voorwaarden scheppen zodat medewerkers zich uit durven spreken.

Door op tijd in te grijpen, voorkom je langdurige uitval, behoud je medewerkers en zorg je voor een gezonde werkvloer. Dat vraagt om een andere manier van denken, met focus op preventie.

Daarom deze Orange Paper. We laten zien dat preventie werkt. En dat er veel te winnen is, voor iedereen.

De noodzaak van preventie

De cijfers liegen er niet om:

1. 25–30% van alle verzuimdagen is psychisch van aard
2. 43% van de werkenden was ooit ziek met psychische klachten
3. 10% kon pas na een jaar weer volledig werken
4. 1 op de 5 mensen zoekt ander werk na psychisch verzuim

Wat is psychisch verzuim eigenlijk?

Psychisch verzuim betekent dat iemand (tijdelijk) niet in staat is om te werken, door psychische klachten. Dit kan variëren van lichte spanningen tot ernstige mentale aandoeningen. Denk aan spanningsklachten, overbelasting, rouwverwerking, moeite met grenzen stellen en angstklachten. Het is dus breder dan alleen een burn-out of depressie.

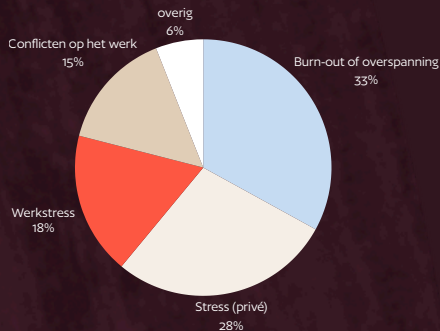
'In veel gevallen is er geen sprake van een medische oorzaak, maar van mensen die zoekende zijn omdat er iets in hun leven verandert. Ze vragen zich af: wie ben ik, wat kan ik, hoe stel ik grenzen?' – Roel Cuijpers, Director Employee Welfare Solutions

Wist je dat je als werkgever verplicht bent je medewerkers voor te lichten over mogelijke mentale druk van het werk, als 'psycho sociale arbeidsbelasting' in julië RI&E staat? Leer hen wat het is, hoe ze mentale druk herkennen, wat je doet om hen te ondersteunen en wat zij zelf kunnen doen.

Meer weten? [Voorlichting gezondheidsrisico's | Arboportaal](#)

Oorzaken psychisch verzuim

70 tot 80% van het ziekteverzuim heeft geen medische oorzaak. Medewerkers met psychische klachten hebben last van:



Arbeidsdeskundigen spreken van een disbalans tussen de draagkracht van een medewerker en de draaglast van werk en leven. Als die balans langdurig verstoord is, ontstaan klachten. En als je die klachten niet herkent of erkent, volgt uitval.

Deze groep mensen is vaak veel beter te begeleiden dan we soms denken, blijkt uit onze data. Roel Cuijpers: "Ze zitten tijdelijk klem. Dan helpt het als je snel schakelt, werk en privé bespreekbaar maakt en (praktische) handvatten biedt."

Waarom het systeem nog niet werkt

Vier op de vijf medewerkers met mentale of chronische klachten gaat toch naar het werk. En dat terwijl 40% van die medewerkers hun werk niet uit kan voeren * Dat zegt iets over onze cultuur en hoe we naar werk kijken. We houden van aanpakken, 'gewoon doen', en niet zeuren.

- Werkstress? 16% meldt zich daarvoor ziek
- Bij depressieve klachten ligt dat hoger, op 35%
- Bij een burn-out trekt 69% aan de bel

Bovendien voelt niet iedereen zich veilig om klachten te bespreken: 34% van de medewerkers vindt het (helemaal) niet prettig om mentale klachten bespreekbaar te maken.

Doorzetten zien we als kracht. Maar dat maakt het lastig om hulp te vragen. En verzuimbeleid start vaak pas na uitval. Bij psychisch verzuim is dat te laat. Dan zijn medewerkers vaak al langere tijd over hun grens gegaan. Veel vormen van psychisch verzuim kunnen met de juiste preventie voorkomen worden. Maar daar zit nog een belangrijke uitdaging, ziet ook Roel Cuijpers, Director Employee Welfare Solutions.

'Leidinggevenden zijn zelden getraind om signalen te herkennen. Assertief zijn op het welbevinden van je collega's is heel veel gevraagd van leidinggevenden, zeker als dat niet je kerntaak is. En in sommige werkvormen, zoals de zorg, vinden gesprekken vaak in teamverband plaats. Een-op-eencontact is dan beperkt. Terwijl dáár de signalen juist zichtbaar zijn. Er valt nog veel te doen om van preventie de norm te maken.'



De 3 grootste drempels die leidinggevende ervaren voor preventie

- ➔ Een gebrek aan kennis
- ➔ Het gebrek aan tijd
- ➔ Een gebrek aan de juiste tools

"Ik was manager, maar de rayonmanager zag ik nooit. Ik had totaal geen begeleiding en het allerbelangrijkste: ook geen waardering"

- Anoniem citaat van medewerker

De sleutelrol van leidinggevend

Als leidinggevende ben je de belangrijkste schakel in het signaleren van psychisch verzuim. Maar je weet niet altijd wat te doen met medewerkers met psychische klachten. Zonder kennis of handvatten is het lastig om te herkennen wanneer iemand uit balans raakt.

Gebruik daarom hulpmiddelen. Bespreek werkdruk en welbevinden structureel, en niet alleen als het al misgaat. En bied ruimte zodat medewerkers ook zelf kunnen reflecteren op hun belasting en belastbaarheid.

Mijn leidinggevende had kunnen zien dat ik er slecht uit zag. Moe, stiller en meer teruggetrokken dan anders. Ik miste mijn gebruikelijke enthousiasme en energie.

- Anoniem citaat van medewerker



Vraag je als leidinggevende af:

Zou jij het merken als iemand in je team dreigt uit te vallen?

Signalen van psychische klachten

Je medewerker:

- ☐ Haalt deadlines niet meer
- ☐ Is gejaagd of rusteloos
- ☐ Raakt sneller geïrriteerd
- ☐ Mist steeds vaker zelfinzicht
- ☐ Haakt af onder druk
- ☐ Vindt het lastiger om hoofd- en bijzaken te onderscheiden
- ☐ Voelt zich overvraagd
- ☐ Meldt zich regelmatig (kortdurend) ziek

Meer weten over wat je kunt doen wanneer je deze signalen bij een medewerker herkent?



[Check de Signaalkaart](#)

Tips en tools voor leidinggevend en medewerkers

Tijdig signaleren en snel handelen vraagt om de juiste aanpak. Deze tools helpen je. Als leidinggevende, om te zien wat nodig is. En als medewerker: om op tijd op te merken als je niet lekker in je vel zit en laagdrempelig hulp te zoeken.



Signaalkaart

Herken de signalen van mentale klachten bij je medewerkers. En wat kun je daarna doen? Hoe ga je bijvoorbeeld in gesprek?



Zelfcheck

Hoe activeer je medewerkers om zelf aan hun mentale gezondheid te werken? Met de Zelfcheck laat je hen actief nadenken over hun mentale balans. Ga hierover samen in gesprek.



Vitaliteit

Acture ondersteunt medewerkers op verschillende manieren. Van preventieve onderzoeken en coaching tot workshops, webinars en het Vitaliteitsplatform. Zo is er altijd ondersteuning die past bij de behoefte van jouw organisatie.

Vitaliteitsplatform van Acture

is het meest complete welzijnsplatform voor medewerkers. Als HR of leidinggevende wil je medewerkers ondersteunen en verzuim voorblijven. Met coaching, praktische tips en online workshops versterk je medewerkers juist op de momenten dat het nodig is.

Je vindt er een schat aan video's, oefeningen en podcasts om

- Situaties goed te beoordelen
- Constructief aan de slag te gaan
- Laagdrempelige hulp te bieden

Medewerkers kunnen zelf ondersteuning zoeken of krijgen via:

- Een-op-eencoaching van professionele coaches, psychologen en trainers
- Online workshops
- Een mediabibliotheek met deskundige en toegankelijke informatie over uiteenlopende gezondheidsonderwerpen, van levensstijl en financiën tot overgang, mantelzorg, rouw of loopbaanontwikkeling.

Praktijkvoorbeeld: Bergman Clinics

Bergman Clinics werkt sinds kort met het het Vitaliteitsplatform van Acture om hun medewerkers preventief te ondersteunen op het gebied van (mentaal) welzijn en vitaliteit.

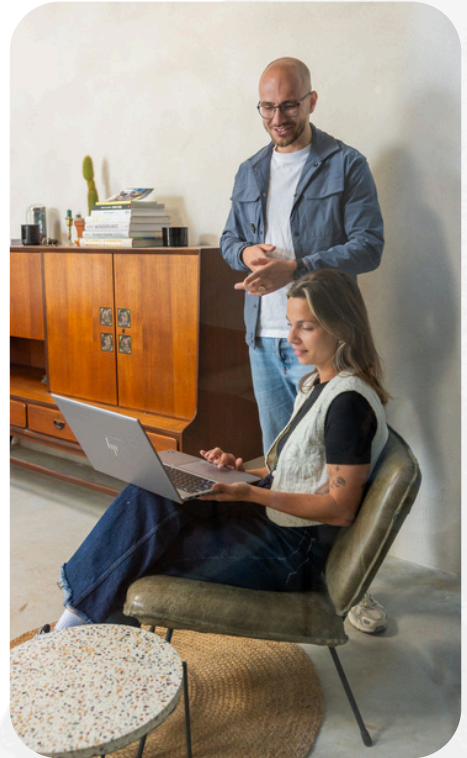
'We bewegen steeds meer van verzuim naar preventie', zegt Fleur Prijs, adviseur Preventie & Verzuim van Bergman Clinics. 'We willen op een laagdrempelige maar specialistische manier inspelen op hulpvragen en bijdragen aan het welzijn van onze medewerkers. Dit platform is uitgebreid en biedt een variatie aan oplossingen.'

Bergman Clinics legde de afgelopen jaren al meer en meer de focus op preventie. "Je gaat van 'brandjes blussen' naar steeds meer ownership bij de medewerker." Dat biedt ook leidinggevendenden meer ruimte. "We zijn op de goede weg, maar we zijn er nog niet. Omdat het verzuim terugloopt, kunnen we nog beter kijken hoe we mensen veilig en fijn kunnen laten werken", vertelt Prijs.

Voorheen ging de organisatie in gesprek met medewerkers. *'We hadden losse interventies, daardoor was het vaak te laat. Met Evermood kunnen we op tijd aan de preventieve kant aan de slag, om verzuim nog meer te voorkomen.'*

Inmiddels zijn preventie en vitale medewerkers vitaal houden, structureel onderdeel van het HR-beleid van Bergman Clinics. Medewerkers kunnen zelfstandig gebruikmaken van Evermood, op elk moment van de dag.

'We krijgen veel positieve reacties. Mensen waarderen het dat ze laagdrempelig en anoniem terecht kunnen met hun vragen of klachten, of voor coaching, praktische tips en online workshops.'



Wat kun jij vandaag doen?

Wil je grip krijgen op psychisch verzuim? Begin dan met kleine stappen met een grote impact:

- Maak mentale klachten bespreekbaar
- Gebruik de signaalkaart
- Praat met je collega's
- Deel de zelfcheck binnen je team
- Verken de mogelijkheden van het vitaliteitsplatform van Acture

Door eerder te signaleren, beter te luisteren en sneller te handelen zorgen we voor een gezonde werkvloer. Samen krijgen we grip op psychisch verzuim.



Wil je meer informatie?

Of wil je weten wat Acture kan betekenen? Neem contact met ons op en we denken graag met je mee



Postbus 6610
6503GS Nijmegen

www.acture.nl

info@acture.nl

+31 (0)24-750 4030