

SAMENVATTING PODCAST 03: PSYCHISCH VERZUIM

Intro & context

De podcast gaat over mentaal en psychisch verzuim, een groeiend probleem in organisaties. Gast is Erwin van Aken, trainer en coach met een achtergrond in HR. Hij ziet in zijn werk dagelijks hoe psychisch verzuim toeneemt en hoeveel impact dit heeft op zowel werknemers als werkgevers.

Belangrijkste thema's

Cijfers & trends

- Meer dan één derde van het ziekteverzuim is inmiddels psychisch/mentaal van aard.
- Vooral jongere werknemers (25–30 jaar) zijn steeds vaker getroffen.
- Psychisch verzuim is complex, kostbaar, langdurig (gemiddeld 180 dagen) en impactvol in levens van mensen.

Oorzaken

- Privéfactoren zoals mantelzorg, verlies van dierbaren, persoonlijke gebeurtenissen.
- Werk gerelateerde oorzaken: hoge werkdruk, gebrek aan steun, pesten, verplicht thuiswerken, perfectionisme.
- Dieperliggende patronen: gedragingen en overtuigingen die mensen al jong hebben ontwikkeld (bijv. moeilijk grenzen stellen, geen hulp durven vragen).

Signalen van (beginnend) verzuim

- Gedragmatig: prikkelbaarheid, terugtrekken, spanning, fouten maken.
- Fysiek: slecht slapen, hoofdpijn, regelmatig medicijngebruik.
- Werkgerelateerd: dalende kwaliteit, vergeetachtigheid.
- Verzuimpatronen: steeds vaker korte afwezigheden.

Veel leidinggevenden herkennen de signalen wel, maar weten niet goed hoe te handelen. Dat leidt tot uitstel of vermijden van het gesprek.

Rollen in organisaties

- Leidinggevenden: signaleren, het gesprek aangaan, niet oplossen maar doorverwijzen.
- HR: biedt ondersteuning en structuur, regelt vervolgtrajecten.
- Bedrijfsarts: belangrijk in het formele traject, maar niet altijd de eerste stap. Vroegtijdige coaching en begeleiding zijn vaak effectiever.
- Organisatie breed: visie op leiderschap, cultuur van openheid en vitaliteit zijn essentieel.

Nieuwe aanpak van Erwin van Aken

- Ontwikkelde een coaching traject gericht op snelle inzet, juist vóór volledige uitval.
- Focus op praktische vaardigheden: balans, rust nemen, grenzen stellen, mentale weerbaarheid.
- Tegelijkertijd aandacht voor diepere gedragspatronen die het functioneren beïnvloeden.
- Online begeleiding blijkt effectief: laagdrempelig, flexibel, sneller inzetbaar en soms veiliger voor deelnemers.

Werknemers hebben óók een rol

- Vooral jonge professionals kampen met studie, fulltime werk, relaties, sport en nevenactiviteiten: een hoge mentale belasting.
- Velen vinden het moeilijk om problemen bespreekbaar te maken, uit angst dat het als zwakte of risico wordt gezien.
- Cultuur in organisaties moet ruimte geven om signalen bespreekbaar te maken en er samen iets mee te doen.

Belangrijkste lessen & tips

Voor leidinggevenden

- Maak mentale gezondheid een doorlopend gespreksthema.
- Vraag regelmatig “Hoe gaat het écht?” en luister tussen de regels door.
- Durf signalen te benoemen en het gesprek aan te gaan, ook al voelt dat spannend.
- Je hoeft het niet op te lossen, maar wél het gesprek te openen en te verwijzen.

Voor werknemers

- Herken je signalen bij jezelf? Zoek iemand om mee te praten.
- Zoek hulp vroegtijdig: het gaat niet vanzelf over.

Conclusie

Psychisch verzuim neemt toe en vraagt om een gezamenlijke aanpak. Het is niet alleen een probleem van de werkgever of de bedrijfsarts, maar een samenspel van organisatie, leidinggevend en werknemers. Door vroegtijdig signalen te zien, open gesprekken te voeren en snel begeleiding te bieden, kunnen langdurige uitval en hoge kosten worden voorkomen.

Mogen wij je helpen?

Neem dan contact met ons op. Een verkennend gesprek kost niks maar kan je wel heel erg helpen. Samen komen we er wel uit.

Algemeen 088 505 6000

Arbo 088 505 6020

E-mail info@zakenwijzer.nl