

Rendement van Mentale Veerkracht

e-book

met gratis checklist



*Mina
Mangre*



WWW.MINAMANGRE.COM



De Financiële Impact van Gebrekkige Mentale Veerkracht



*e-book met statistieken, checklist en
aanbevelingen*

Mina Mangre Msc. - 2025

INHOUDSOPGAVE

Inleiding

Wat is mentale veerkracht?

De financiële impact van gebrekkige mentale veerkracht

3.1 Kosten van absenteïsme

3.2 Presenteïsme (werken terwijl je uitgeput bent)

3.3 Verloop- en retentiekosten

3.4 Procesvertraging en foutenlast

3.5 Impact op klantrelaties en reputatie

Symptomen van niet-optimale veerkracht in teams

Zichtbaar gedrag bij hoge mentale veerkracht

Checklist voor werkgevers en leidinggevenden

Praktische stappen richting meer veerkracht

Slotwoord

1. Inleiding

Organisaties investeren veel in processen, mensen en technologie, maar één van de grootste kostenposten blijft vaak onzichtbaar: het verlies aan productiviteit, energie en stabiliteit door gebrekkige mentale veerkracht.

Dit e-book geeft inzicht aan werkgevers, leidinggevenden en HR-professionals over drie cruciale aspecten:

- de financiële impact,
- de vroegtijdige symptomen,
- en het observeerbaar gedrag wanneer veerkracht écht aanwezig is.

Op basis van vele jaren in de medische wereld kan ik ondubbelzinnig stellen: **curatieve interventies zijn slim, maar preventieve aanpak is de ware vorm van wijs leiderschap.**

2. Wat is Mentale Veerkracht

Mentale veerkracht is de capaciteit van medewerkers om stress, verandering en tegenslag effectief te navigeren – **met behoud van energie, productiviteit en welzijn.**

Het gaat niet om “hardheid”, maar om:

- herstelvermogen,
- flexibiliteit,
- emotionele regulatie,
- focus,
- en gezonde grenzen.



3. De financiële impact van gebrekkige mentale veerkracht

3.1 Kosten van absenteïsme (ziekteverzuim)

Psychische klachten leiden tot gemiddeld 2%-4% van de totale loonkost.

Bij langdurige uitval (burn-out) loopt de kost op tot:

- € 80.000 – € 120.000 per medewerker per jaar
- (direct + indirect).

Directe kosten

- Loon doorbetaling
- Vervangers of interim
- Administratie & HR-uren
- Re-integratiebegeleiding

Indirecte kosten

- verlies aan kennis
- verlies aan continuïteit
- overbelasting van collega's
- fouten en vertragingen



3. De financiële impact van gebrekkige mentale veerkracht

3.2 Presenteïsme (aanwezig maar uitgeput)

Dit is de duurste kostenpost.

Medewerkers met mentale uitputting presteren gemiddeld:

- 20-40% lager dan normaal
- gedurende 4-12 weken vóór uitval

Presenteïsme kost organisaties vaak 2x meer dan absenteïsme.



3. De financiële impact van gebrekkige mentale veerkracht

3.3 Verloop- en retentiekosten

Een medewerker met lage veerkracht vertrekt 2-3x sneller.
Kosten per vertrek:

- 50%-150% van het jaarsalaris (recruitment + opleiding + inwerktijd)

Extra hoge risico:

gebrekkige veerkracht bij een leidinggevende verhoogt de uitstroom van het hele team.



3. De financiële impact van gebrekkige mentale veerkracht

3.4 Procesvertraging en foutenlast

Minder veerkracht = meer chaos.

Typische impact:

- 10-30% tragere processen
- 15-60% meer fouten
- toename van ad-hoc brandjes
- daling van innovatie (-30-70%)
- verschuiven van projecten naar later

Dit vertaalt zich in gemiste deadlines, boetes, kwaliteitsverlies en ontevreden klanten.



3. De financiële impact van gebrekkige mentale veerkracht

3.5 Impact op klantrelaties en reputatie

Wanneer teams onder druk staan:

- klantreactietijd stijgt
- klachten nemen toe
- servicekwaliteit zakt
- interne vertragingen werken door naar klanten

Deze kosten zijn moeilijk te meten, maar wel zichtbaar in omzetzakking en klantloyaliteit.



4. Symptomen van niet-optimale mentale veerkracht in teams

meer irritaties en kortaf reacties - escalaties in mails -
toenemende microconflicten - verminderde
samenwerking - passiviteit of juist overcontrole -
meer tijd nodig voor eenvoudige taken

gedrag

cognitief

moeite met focus - vergeetachtigheid - minder
creativiteit- tunnelvisie - besluiteloosheid

frustratie - verminderde betrokkenheid - pessimisme -
terugtrekgedrag - overgevoeligheid voor feedback

emoties

operationeel

Deadlines verschuiven - fouten nemen toe - kwaliteit
daalt - meer ad-hoc werk - projectvertragingen

veiligheid daalt zichtbaar - stilte in meetings - minder
ideeën en initiatief - verminderde eigenaarschap

team

5. Zichtbaar gedrag bij hoge mentale veerkracht

kalm

● spreekt rustig, ook onder druk - blijft oplossingsgericht - bewaart overzicht en stelt prioriteiten

lerend

● leert van fouten zonder drama - pakt taken snel opnieuw op - neemt verantwoordelijkheid

flexibel

● schakelt mee zonder overmatige weerstand - probeert nieuwe dingen uit - vraagt hulp/verduidelijking wanneer nodig

contact

● geeft grenzen helder aan - vraagt hulp op tijd - blijft respectvol en constructief - luistert actief

focus

● plant realistisch - neemt micro-herstelmomenten - bewaakt werk-privé in balans - werkt gefocust in blokken

positief

● ondersteunt collega's - draagt bij aan goede sfeer - denkt in oplossingen - toont motivatie en betrokkenheid

6. Checklist voor werkgevers & leidinggevenden

Checklist Mentale Veerkracht

Puntensysteem

Instructie:

Beoordeel elk item op een schaal van 0 t/m 3

0 = helemaal niet

1 = soms / licht aanwezig

2 = regelmatig

3 = duidelijk en vaak aanwezig

Tel de punten op voor een totaalrisico.



1. Teamgedrag & samenwerking	
Vraag	Score (0-3)
Er zijn meer conflicten of spanningen dan normaal	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Stiltes of terugtrekgedrag in vergaderingen nemen toe	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Teamleden tonen minder initiatief	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Onderlinge steun en samenwerking neemt af	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Subtot.: / 12	
2. Prestaties & productiviteit	
Vraag	Score (0-3)
Deadlines schuiven vaker op	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Foutenlast is merkbaar gestegen	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
De kwaliteit van werk daalt	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Projecten blijven onnodig lang liggen	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Subtot.: / 12	

3. Energie & betrokkenheid	
Vraag	Score (0-3)
Medewerkers komen meer vermoeid of prikkelbaar over	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Betrokkenheid en motivatie lijken af te nemen	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Enthousiasme tijdens meetings is laag	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Er is zichtbaar meer weerstand tegen verandering	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Subtot.: / 12	
4. Communicatie & veiligheid	
Vraag	Score (0-3)
Teamleden durven minder open feedback geven	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Harde of defensieve communicatie komt vaker voor	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Incidenten of problemen worden later gemeld	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Psychologische veiligheid lijkt te dalen	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Subtot.: / 12	

5. Verzuim & verloopindicatoren	
Vraag	Score (0-3)
Ziekteverzuim stijgt	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Korte afwezigheden nemen toe (signaalstress)	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Medewerkers geven aan “geen puf meer te hebben”	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Verloopintenties zijn hoor- of zichtbaar	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3
Subtot.: / 12	

Totaalscore (max. 60 punten):

Interpretatie

- **0-15 punten → Lage risicofactor**

Team functioneert gezond

Mentale veerkracht is hoog

- **16-30 punten → Matige risicofactor**

Eerste signalen van verminderde veerkracht

Aanbevolen: interventies op teamniveau, training en check-ins

- **31-45 punten → Hoog risico**

Structurele tekenen van stress, overbelasting of verminderde samenwerking

Dringend actieplan nodig

Coachingscyclus of veerkrachtprogramma aanbevolen

- **46-60 punten → Ernstige risicofactor**

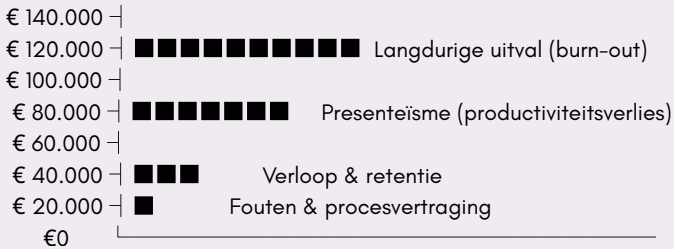
Grote kans op uitval, conflicten of procesverstoring

Onmiddellijke interventies nodig

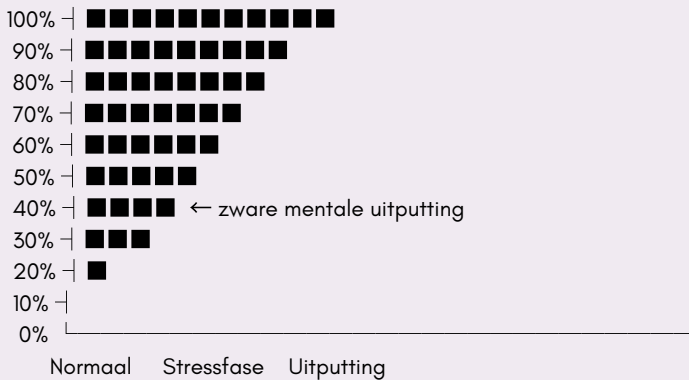
Leidinggevende en HR intensief betrekken

Totale jaarlijkse kosten per medewerker bij verminderde mentale veerkracht

Staafdiagram - Kosten per domein (per medewerker per jaar)



Productiviteitsverlies bij presenteïsmen



"Hoe mentale uitputting de productiviteit systematisch verlaagt"

Return on Investment van veerkrachtinterventies

Voor elke € 1 geïnvesteerd in veerkracht:

- € 2,7 bespaard in absenteïsmen
- € 3,0 bespaard in presenteïsmen
- € 1,5 bespaard door lager verloop

Totale ROI = € 7,2 per € 1

7. Praktische stappen richting meer veerkracht

Organisatiebreed

- introduceer micro-herstelmomenten
- zorg voor een duidelijke focus en minder context switching
- train leidinggevenden in stressaanpak & stille signalen
- veranker psychologische veiligheid
- meet welzijn regelmatig

Teamniveau

- wekelijkse check-ins
- duidelijke prioriteiten
- bespreekbare grenzen
- gezamenlijke afspraken rond workload, meetings., e-mail

Individueel niveau

- energiemangement
- stressregulatie technieken
- time management
- reflectie & feedbackvaardigheden



8. Slotwoord

Mentale veerkracht is geen luxe en geen modewoord – het is een van de grootste bepalende factoren van continuïteit, productiviteit en werkplezier binnen elke organisatie. Biedt vormingen en inspiratiesessies die de zingeving bevorderen.

Wanneer teams floreren, groeit het bedrijf. Dit is geen magie maar logica; logica van wijs leiderschap.

Wanneer veerkracht ontbreekt, stijgen de kosten – vaak onzichtbaar maar immens.

Met de inzichten in dit e-book heb je nu een solide basis om preventief te handelen en duurzaam welzijn te verankeren.

Boek een workshop **MENTALE VEERKRACHT** :
<https://minamangre.com/mentale-veerkracht/>

Boek een vrijblijvend afspraak met **Mina Mangre MSc.**

Mindsetcoach en Burn-out coach voor bedrijven, teams en individuen.

info@minamangre.com

whatsapp: +32 479373968

www.minamangre.com

lees meer over mij

