



DC-Kompas
Coaching • Counseling • Advies

PREVENTIESTRATEGIE • VERZUIMKOSTEN & ROI

Inzet op preventie

Vind richting. Houd koers.

Een strategisch advies over de kosten van verzuim, en het rendement van preventieve coaching vóórdát een medewerker uitvalt.

DC Kompas • Coaching & Counseling • Eerlijk • Confronterend • Doeltreffend

MANAGEMENT SAMENVATTING

Voorkomen is goedkoper dan genezen

Nederlandse werkgevers gaven in 2024 samen ruim 28,5 miljard euro uit aan ziekteverzuim — een bedrag dat al drie jaar op rij stijgt. Een individuele zieke medewerker kost een organisatie gemiddeld tussen de 250 en 405 euro per dag. Bij langdurig verzuim, zoals bij stress of burn-out, loopt dit op tot tienduizenden euro's per traject.

Toch richt het gemiddelde verzuimbeleid zich vooral op wat er gebeurt nádat iemand zich ziekmeldt: protocollen, casemanagement, re-integratie. Preventie krijgt in de praktijk vaak niet meer aandacht dan de wettelijk verplichte RI&E en het PMO — twee documenten die zelden verder komen dan de bureaula.

Pro Navigatie is de ontbrekende schakel: een preventieve coachingsaanpak die actief is in de fase vóórdát een medewerker uitvalt. Geen ziekmelding, geen re-integratiedossier, geen langdurig verzuimtraject — maar een tijdig gesprek en concrete bijsturing op het moment dat het net begint te schuren.

In dit document leest u:

- **01** — wat verzuim werkelijk kost — inclusief de vaak onderschatte indirecte kosten;
- **02** — waarom stijgende verzuimcijfers vragen om een andere aanpak dan alleen beleid op papier;
- **03** — hoe Pro Navigatie werkt en voor wie het bedoeld is;
- **04** — een rekenvoorbeeld van de investering tegenover de besparing — de ROI van preventie.

“Preventie is geen kostenpost. Het is de goedkoopste vorm van verzuimbeleid die er bestaat.”





HOOFDSTUK 1

Ziekteverzuim in Nederland: de harde cijfers

Het ziekteverzuim in Nederland stijgt al enkele jaren onafgebroken. In het eerste kwartaal van 2025 lag het landelijk verzuimpercentage op 5,8% — van elke duizend te werken dagen gingen er 58 verloren aan ziekte. In de zorg- en welzijnssector loopt dit zelfs op tot ruim 8%.

28,5 mld

Kosten verzuim NL in 2024

52%

Werknemers meldde zich $\geq 1x$ ziek in 2024

17 dagen

Gemiddelde verzuimduur in 2024

Wat drijft deze stijging?

- Langdurig verzuim (92 tot 365 dagen) bij medewerkers van 26 jaar en ouder neemt het sterkst toe.
- Psychische klachten (12,4%) en klachten aan het bewegingsapparaat (11,4%) stijgen, terwijl fysieke klachten juist afnemen.
- Uitval door stress of burn-out duurt gemiddeld 250 tot 300 dagen — bijna een volledig jaar.
- Hoge werkdruk wordt door 34% van de werkgevers gezien als het grootste arbeidsrisico; krapte op de arbeidsmarkt (108 vacatures per 100 werkzoekenden) houdt deze druk hoog.
- 22% van de werknemers geeft aan dat hun verzuim geheel of gedeeltelijk met het werk te maken heeft — werkdruk en stress worden het vaakst genoemd (27%).

De cijfers laten een duidelijk patroon zien: verzuim ontstaat zelden van de ene op de andere dag. Er gaat een periode van toenemende belasting aan vooraf — precies het moment waarop preventieve coaching het verschil maakt.

ZIEKTEVERZUIM IN NEDERLAND DE HARDE CIJFERS



Landelijk verzuimpercentage
Q1 2025
van elke duizend te werken
dagen gingen er 58
verloren aan ziekte.

Zorg & welzijn loopt voorop

8,2%

5,8%

Zorg &
welzijn

Nederland
gemiddeld



28,5 mld

Kosten verzuim NL
in 2024



52%

Werknemers meldde
zich $\geq 1x$ ziek in 2024

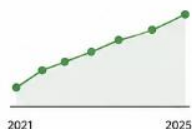


17 dagen

Gemiddelde
verzuimduur in 2024

WAT DRIJFT DEZE STIJGING?

Langdurig verzuim
neemt het sterkst toe
(92 tot 365 dagen) bij
medewerkers van
26 jaar en ouder.



Psychische klachten (12,4%)
en klachten aan het
bewegingsapparaat (11,4%)
stijgen, fysieke klachten
nemen juist af.



Psychische
klachten
12,4%
Bewegings-
apparaat
11,4%
Fysieke
klachten
dalen

Uitval door stress of
burn-out duurt gemiddeld
250 tot 300 dagen —
bijna een volledig jaar.



**250–300
dagen**

Hoge werkdruk
wordt door 34% van
de werkgevers gezien als
het grootste arbeidsrisico.



Krapte op de arbeidsmarkt:
108 vacatures per
100 werkzoekenden.

22% van de werknemers
geeft aan dat hun verzuim
geheel of gedeeltelijk met
het werk te maken heeft.



Werkdruk en stress worden
het vaakst genoemd (27%).



HET PATROON VAN VERZUIM

Verzuim ontstaat zelden plotseling.
Het bouwt zich geleidelijk op.



PREVENTIE MAAKT HET VERSCHIL

Juist in fase 2 en 3 is tijdig ingrijpen effectief.
Een goed gesprek, inzicht en kleine aanpassingen
voorkomen uitval, beperken kosten en behouden
waardevolle medewerkers.



**VOORKOM UITVAL.
INVESTEER IN MENSEN.
VERSTERK JE ORGANISATIE.**



HOOFDSTUK 2

Wat kost verzuim uw organisatie écht?

De directe loonkosten zijn maar het topje van de ijsberg. De werkelijke kostprijs van een zieke medewerker bestaat uit een combinatie van directe en indirecte kostenposten — en juist de indirecte kosten worden structureel onderschat.

Directe kosten

Kostenpost	Indicatie
Loondoorbetaling (wettelijk min. 70%, vaak 100% via cao)	tot 104 weken
Werkgeverslasten (pensioen, vakantiegeld, premies)	20–30% van het brutoloon
Arbodienstverlening / bedrijfsarts	€140 – €500 per medewerker / jaar
Interne verzuimbegeleiding	≈ €500 per medewerker / jaar
Re-integratie spoor 1 en 2, arbeidsdeskundig onderzoek	maatwerk, kan flink oplopen

Indirecte kosten — vaak onzichtbaar, wel het hoogst

- Vervanging en inhuur: al snel 1,5× het brutosalaris door inwerktijd en inefficiëntie.
- Productiviteitsverlies in het team: extra werkdruk op collega's, overwerk, teruglopende motivatie.
- Omzet- en continuïteitsverlies: gemiste deadlines, afspraken die niet worden nagekomen.
- Tijd van leidinggevend: verzuimgesprekken, planning, dossieropbouw.

Resultaat: gemiddeld tussen de €250 en €405 per verzuimdag, oftewel €2.500 tot €4.500 per medewerker per jaar — met uitschieters van €4.000 tot €6.000 in fysiek zware sectoren zoals zorg en bouw.

HOOFDSTUK 3

Rekenvoorbeeld: één verzuimgeval

Om de impact concreet te maken, een rekenvoorbeeld van een medewerker met een modaal jaarinkomen (± €36.500) die tien weken uitvalt door overbelasting — een scenario dat in de praktijk vaak voorafgaat aan een burn-outmelding.

Kostenpost	Berekening	Bedrag
Loondoorbetaling (70%)	dagloon $\approx \text{€}138 \times 50 \text{ dagen} \times 0,7$	$\approx \text{€}4.830$
Werkgeverslasten (25%)	over doorbetaald loon	$\approx \text{€}1.200$
Vervanging / productieverlies	$\approx \text{€}150 \text{ per dag} \times 50 \text{ dagen}$	$\approx \text{€}7.500$
Arbo / interventies	bedrijfsarts, spreekuur	$\approx \text{€}750$
Interne tijd leidinggevende	$2 \text{ uur/week} \times 10 \text{ weken} \times \text{€}60$	$\approx \text{€}1.200$

Totaal: circa €15.000 — voor één medewerker, bij één verzuimperiode van tien weken. Bij stress- of burn-outgerelateerd verzuim, met een gemiddelde duur van 250 tot 300 dagen, kan dit bedrag oplopen tot boven de €50.000.

Dit is exclusief de zachte schade: verlies van kennis en ervaring, onrust in het team, en het risico dat de betreffende medewerker na terugkeer opnieuw uitvalt. Onderzoek laat zien dat medewerkers die eenmaal langdurig hebben verzuimd, een verhoogd risico houden op herhaling — precies de reden waarom tertiaire preventie (herval vermijden) een vast onderdeel moet zijn van goed beleid.

HOOFDSTUK 4

Waarom bestaand verzuimbeleid tekortschiet

Vrijwel elke organisatie heeft een verzuimprotocol: wat een medewerker moet doen bij ziekmelding, welke rechten en plichten er gelden, wie de casemanager is, wanneer de bedrijfsarts wordt ingeschakeld. Dat is nodig en wettelijk verplicht.

Maar een verzuimbeleid gaat vooral over verzuim, en slechts summier over preventie. Preventie wordt in de praktijk vaak gereduceerd tot de wettelijke verplichting rond de RI&E — een document dat weliswaar belangrijk is, maar zelden de vertaalslag maakt naar concreet, doelgericht handelen bij een individuele medewerker die dreigt vast te lopen.

Het gat tussen beleid en praktijk

- De RI&E en het PMO signaleren risico's op organisatieniveau — niet het moment waarop een specifieke medewerker begint af te haken.
- Leidinggevenden zijn formeel vaak wel casemanager, maar bezitten niet altijd de tools of het gespreksinstrumentarium om vroegtijdig in te grijpen.
- Zodra een medewerker zich ziekmeldt, draait de organisatie automatisch de verzuimmachine aan — protocol, bedrijfsarts, re-integratiedossier. Preventie is dan al gemist.
- Signalen van overbelasting (verminderde energie, toenemend verzuim van korte duur, veranderd gedrag) worden vaak pas achteraf herkend — als het traject al loopt.

De vraag is dus niet óf u preventie serieus moet nemen, maar hoe u het van papieren beleid naar een dagelijkse praktijk brengt — vóórdat de ziekmelding er is.



HOOFDSTUK 5 — DE OPLOSSING

Pro Navigatie: preventie vóór uitval

Pro Navigatie is preventieve begeleiding voor medewerkers die dreigen vast te lopen — zodat er geen ziekmelding, geen re-integratie en geen langdurig traject nodig is. Het sluit precies aan op het gat tussen RI&E-op-papier en een individueel, tijdig gesprek.

- 01** **Signaleren**
Vroeg herkennen wanneer een medewerker begint vast te lopen — vóórdat het een ziekmelding wordt. Op basis van verzuim patronen, verzuimanalyse en signalen van leidinggevend.
- 02** **Gesprek**
Een eerlijk 1-op-1 gesprek zonder HR-jargon. Wat speelt er écht, en wat is er nu nodig? Geen dossieropbouw, maar oprechte aandacht.
- 03** **Bijsturen**
Concrete interventies en heldere afspraken die overbelasting keren, zodat uitval uitblijft — en herhaling wordt voorkomen.

Belangrijk: Pro Navigatie richt zich uitdrukkelijk op de fase vóór uitval. Re-integratie en verzuimbegeleiding vallen buiten dit traject — daarvoor blijft uw bestaande arbodienst en verzuimprotocol het aangewezen spoor. Pro Navigatie is de aanvulling die daar nu structureel aan ontbreekt.

HOOFDSTUK 6

Voor wie is Pro Navigatie

Pro Navigatie is ontwikkeld voor drie groepen binnen uw organisatie — elk met een eigen rol in het voorkomen van verzuim.

Werkgevers

Die willen investeren in preventie in plaats van in dossiers. Voor hen vertaalt Pro Navigatie zich direct in minder langdurig verzuim en een lagere verzuimlastenpost.

Leidinggevenden

Die zien dat iemand verandert — minder energie, kortere lontjes, terugtrekgedrag — maar niet precies weten hoe ze dit bespreekbaar moeten maken zonder in de verdediging te schieten van hun medewerker.

Medewerkers

Die merken dat het schuurt, maar nog niet ziek zijn — en dat ook niet willen worden. Voor hen is Pro Navigatie geen beoordeling, maar een uitgestoken hand.

Pro Navigatie past op alle niveaus van preventie: van universele preventie (gezonde medewerkers, laag risico) tot geïndiceerde preventie (beginnende klachten) — juist de doelgroepen die in een regulier verzuimbeleid het minst gericht worden bediend.

PRO NAVIGATIE: PREVENTIE VÓÓR UITVAL

De route naar duurzame inzetbaarheid



VOOR WIE IS PRO NAVIGATIE?

Drie groepen. Eén doel: uitval voorkomen.



**PRO NAVIGATIE
PAST OP ALLE NIVEAUS
VAN PREVENTIE:**



Universele preventie
Gezonde medewerkers,
laag risico



Selectieve preventie
Verhoogd risico door werk,
privé of combinatie



Geïndiceerde preventie
Beginnende klachten
en signalen

Juist deze groepen worden in regulier
verzuimbeleid het minst gericht bediend.

ROI: de investering tegenover de besparing

Een preventief coachingstraject via Pro Navigatie kost een fractie van wat één langdurig verzuimgeval de organisatie kost. Onderstaand een voorbeeldberekening voor een organisatie met 50 medewerkers en een verzuimpercentage rond het landelijk gemiddelde van 5,8%.

ZONDER PRO NAVIGATIE Reactief, kostbaar en belastend	VS	MET PRO NAVIGATIE Proactief, mensgericht en kostenbesparend
 Signalen bij overbelaste medewerker Vaak pas zichtbaar bij ziekmelding	 SIGNALEN	 Signalen bij overbelaste medewerker Vroegtijdig gesignaleerd via verzuimanalyse en gesprek
 Traject Ziekmelding → bedrijfsarts → re-integratie (gem. 17–300 dagen)	 TRAJECT	 Traject 1-op-1 coachingsgesprekken + bijsturing, geen uitval
 Indicatieve kosten per casus €2.500 – €50.000+, afhankelijk van duur en zwaarte	 KOSTEN	 Indicatieve kosten per casus Investering in coaching, doorgaans een fractie hiervan
 Effect op team Extra werkdruk, vervanging, onrust	 EFFECT OP TEAM	 Effect op team Team blijft op sterkte, geen inwerktijd vervanger
 Kans op herhaling Verhoogd risico op terugval na re-integratie	 KANS OP HERHALING	 Kans op herhaling Structureel lagere kans door tijdige bijsturing
 Verzuim kost meer dan u denkt. Niet alleen in geld, maar ook in mensen, tijd en energie.		 Voorkomen is de slimste investering. In mensen, in resultaat en in de toekomst.

Vuistregel: onderzoek naar effectief verzuimbeleid laat zien dat een gerichte combinatie van preventie en snelle interventie de verzuimkosten met 20 tot 40% kan verlagen. Bij een verzuimlast van bijvoorbeeld €3.500 per medewerker per jaar (het landelijk gemiddelde) betekent dit bij 50 medewerkers een potentiële besparing van €35.000 tot €70.000 per jaar — ruim boven de investering in een preventietraject.

Zelfs als Pro Navigatie in één van de vijftig gevallen per jaar een langdurig verzuimtraject voorkomt, is de investering in coaching al terugverdiend. Alles daarboven is pure winst — in euro's én in een gezonder team.



Van reageren naar regisseren

Verzuim is geen noodlot. De cijfers laten zien dat verzuim voorspelbaar bouwt: eerst overbelasting, dan afhakende signalen, dan pas de ziekmelding. Wie alleen investeert in het traject ná de ziekmelding, betaalt de hoogste prijs — in euro's, in continuïteit en in het welzijn van medewerkers.

Pro Navigatie zet in op precies dat eerdere moment: signaleren, het eerlijke gesprek aangaan, en gericht bijsturen. Geen vervanging van uw verzuimbeleid, maar de preventieve laag die daar nu structureel in ontbreekt.

Wat wij voor u kunnen doen

- Ondersteunen bij het opzetten van een preventiebeleid op projectbasis — met een werkgroep binnen uw organisatie, waarbij wij het traject managen.
- Het preventiebeleid voor u schrijven en het onderzoek zelf uitvoeren, bijvoorbeeld via interviews met medewerkers en leidinggevenden.
- Pro Navigatie inzetten als doorlopende coachingsdienst: signaleren, gesprek en bijsturing als vast onderdeel van uw HR-praktijk.

DC-Kompas

Coaching • Counseling • Advies

Maak kennis met Pre Verzuim Coördinator

Telefoon

tel:+31615106250

E-mail

[mailto: info@dc-kompas.nl](mailto:info@dc-kompas.nl)

Website

www.dc-kompas.nl

<https://www.dc-kompas.nl>