



Investeren in mentale gezondheid

In het drukke leven van vandaag is mentale gezondheid geen luxe meer, maar een noodzaak. Steeds meer werknemers kampen met stress, burn-out of angstklachten. Voor MKB'ers betekent dit vaak **ziekteverzuim, lagere productiviteit en hogere kosten**. Gelukkig is er een oplossing die niet alleen helpt om medewerkers weer in balans te brengen, maar ook financieel aantrekkelijk is: investeren in programma's zoals Rust & Kracht, eventueel gecombineerd met psychodelische therapie.

Waarom is dit zo urgent? Uit onderzoek blijkt dat elke euro die bedrijven investeren in mentale gezondheid minimaal vier euro oplevert. Dit komt doordat medewerkers minder vaak ziek zijn, sneller herstellen en beter functioneren. Voor een MKB-bedrijf met 10 tot 50 medewerkers is dit heel concreet. Stel dat je €2.500 investeert in een training voor een kleine groep medewerkers: **de terugverdiende kan oplopen tot €10.000 aan bespaarde kosten door minder ziekteverzuim en hogere productiviteit**.

Ziekteverzuim is een stille kostenpost. Naast directe loonkosten komen er vaak ook extra kosten bij, zoals het inhuren van vervanging of het

uitstellen van projecten. Voor een MKB'er kunnen deze kosten snel oplopen tot duizenden euro's per maand. Dat maakt investeren in mentale gezondheid niet alleen een **investering** in mensen, maar ook in de **continuïteit en groei van het bedrijf**.

Deze aanpak sluit ook aan bij internationale mensenrechten. Artikel 12 van het Internationaal Verdrag inzake Economische, Sociale en Culturele Rechten (IVESCR) erkent het recht van iedereen op de hoogst haalbare gezondheid, zowel lichamelijk als geestelijk. Dit betekent dat werkgevers en overheden een verantwoordelijkheid hebben om te zorgen voor een **gezonde en veilige werkomgeving**, inclusief ondersteuning van mentale gezondheid.

Programma's zoals Rust & Kracht richten zich op het versterken van zowel lichaam als geest. Met een mix van **ademhaling, mindfulness, krachttraining en ontspanning** leren medewerkers veerkracht ontwikkelen en beter omgaan met stress. Psychodelische therapie, onder professionele begeleiding, **vergroot het lerend vermogen** en draagt fysiologisch bij aan de mentale gezondheid. Samen vormen deze methodes een krachtige combinatie om werknemers

weer in hun kracht te zetten.

Voor MKB'ers is dit een haalbare en effectieve strategie. In plaats van te wachten tot uitval zich voordoet, **investeer je preventief**. Zo creëer je een werkplek waar mensen zich gezien, gesteund en gezond voelen. Dat leidt tot minder verloop, meer betrokkenheid en **betere prestaties**.

Natuurlijk vraagt dit commitment en consistentie. Het is belangrijk om programma's regelmatig te volgen en ruimte te maken voor reflectie en rust. Maar het mooie is: kleine investeringen met grote impact. Vier keer per week een trainingsmoment kost relatief weinig tijd, maar **levert veel op**.

Kortom: investeren in mentale gezondheid is niet alleen **goed** voor je medewerkers, maar ook voor je **bedrijf**. Met een investering van een paar duizend euro realiseer je een veelvoud aan besparingen en **winst — in geld, energie en levenskwaliteit**. Dat is slim, sociaal én duurzaam ondernemen.

Wie vandaag begint met kiezen voor rust en kracht, bouwt aan een sterke, gezonde toekomst.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl