

Mentale kracht zit in je netwerk

Sociale netwerkanalyse als sleutel tot veerkrachtige teams

Loes de Boer - Qultify

9 oktober, 2025



**Voor de
verschilmakers.**

Even voorstellen

Econometrist met passie voor organisatieontwikkeling, en ook...



Waar gaan we het over hebben?

- Sociale netwerkanalyse (SNA of ONA)
- De informele organisatie
- Organisatieontwikkeling op basis van SNA



Sociale netwerkanalyse (SNA of ONA)

A&O
fonds
Gemeenten

**Voor de
verschilmakers.**

Sociale Netwerk Analyse

De basis



Wie voelt zich gesteund door collega's
op de werkvloer?

Sociale Netwerk Analyse

De basis

De feiten:

1. Psychologische veerkracht is sterk gekoppeld aan sociale steun (bron: Luthans, 2006)
2. Sociale steun draagt direct bij aan duurzame inzetbaarheid en gezondheid (bron: Bakker & Demerouti, 2007)
3. Sociale steun versterkt groeps- en teamveerkracht (bron: West, 2009)

Sociale Netwerk Analyse

De basis

Sociale steun is een van de sterkste voorspellers van mentale veerkracht op het werk.

Medewerkers die deel uitmaken van sterke, ondersteunende netwerken, zijn aantoonbaar beter bestand tegen stress, veranderingen en werkdruk. Dit geldt zowel individueel als op teamniveau.

Sociale Network Analyse

De basis

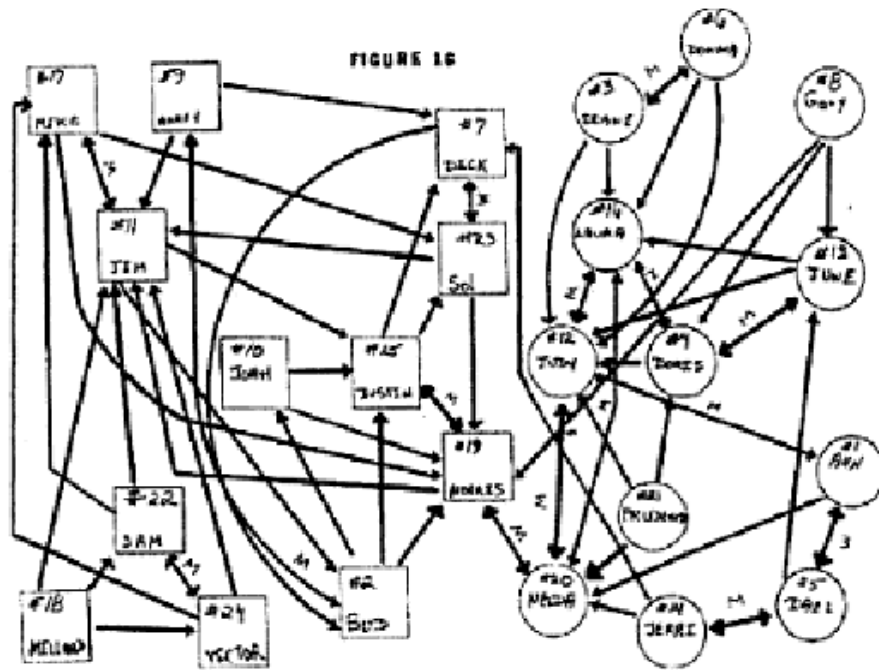
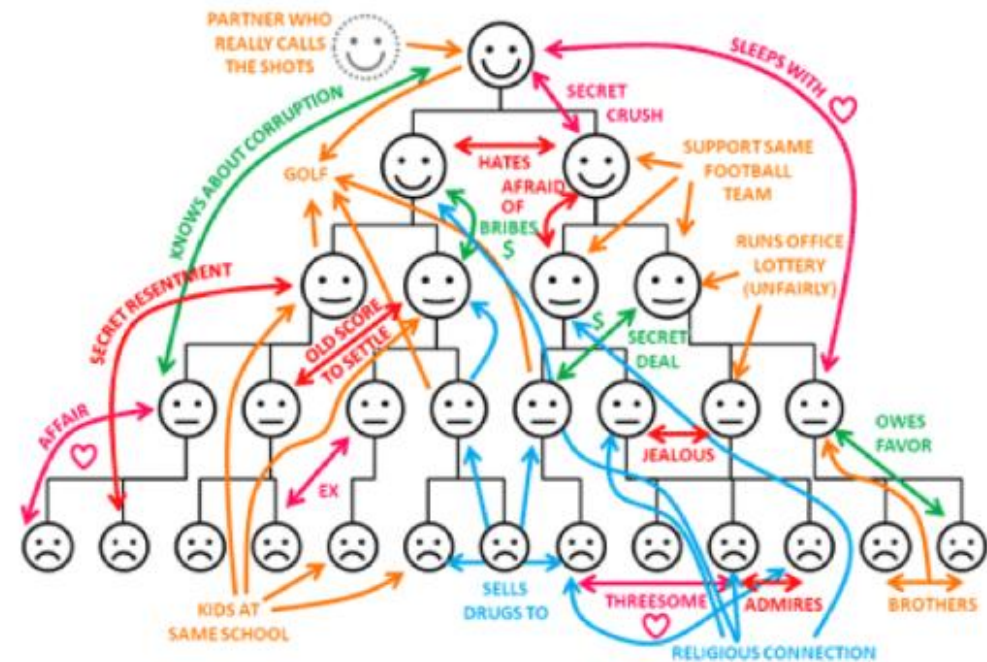
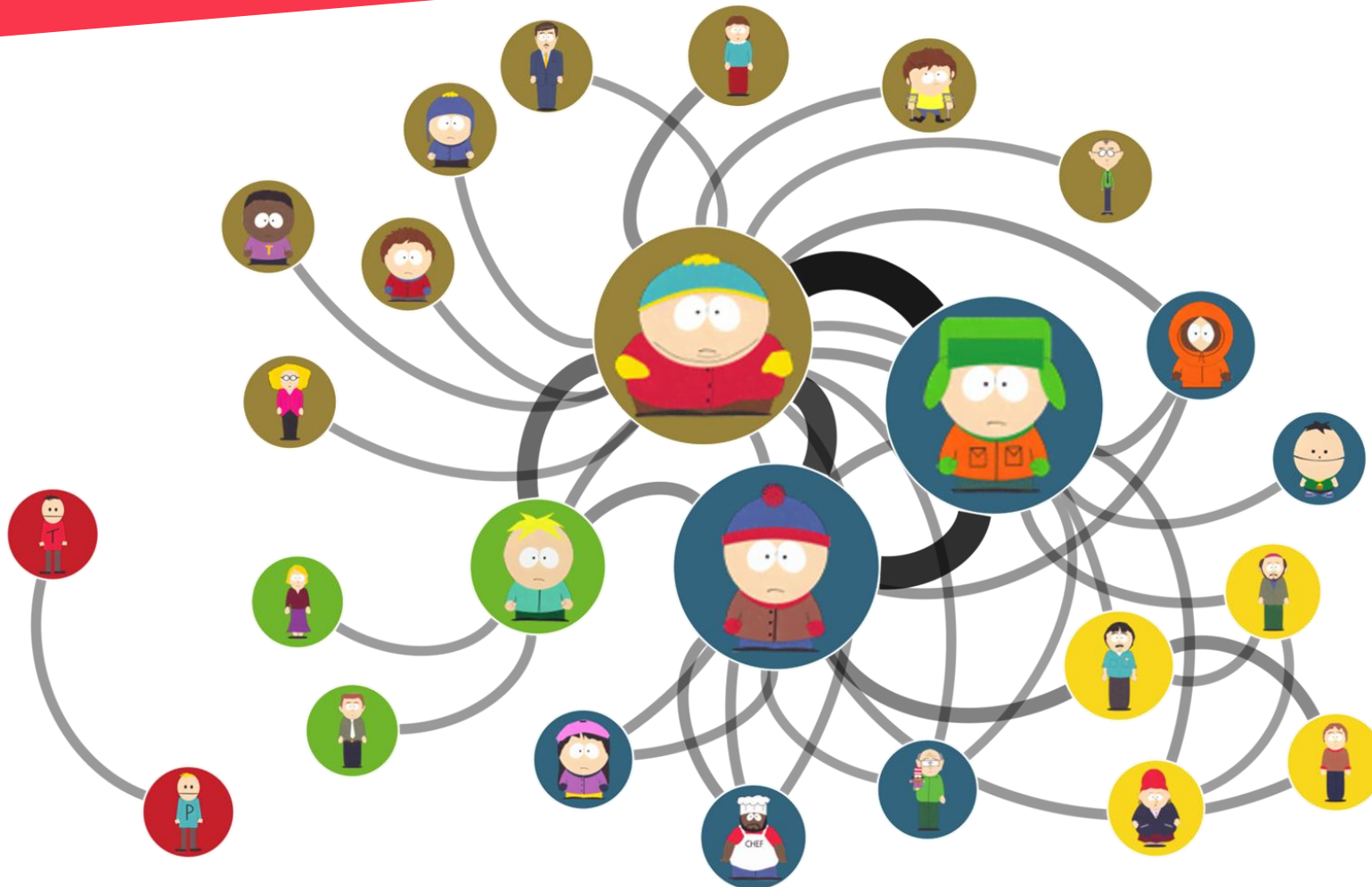


Figure 3.3 Moreno's 1933 Sociogram



Sociale Netwerk Analyse

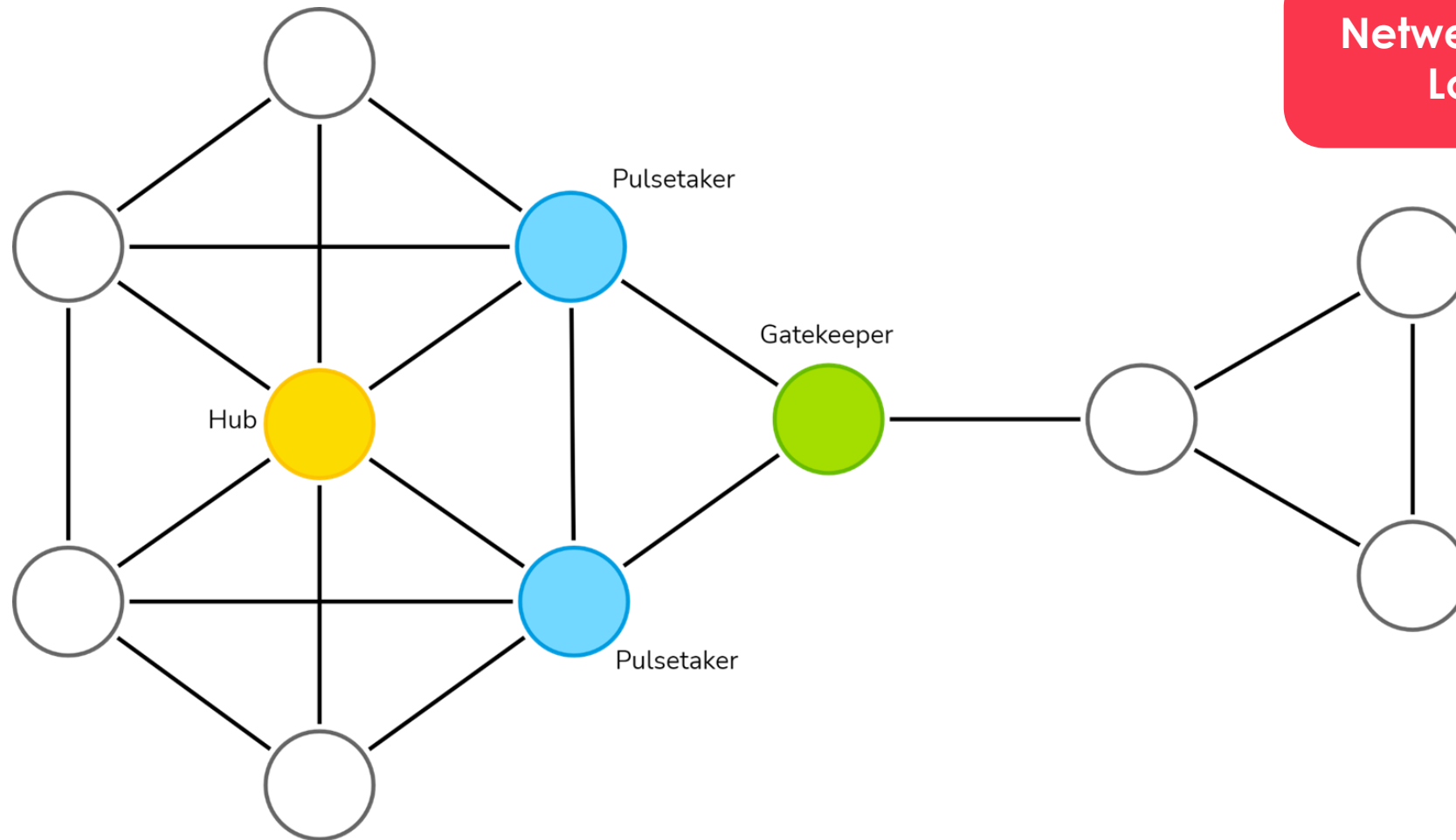
De basis



Bollen
Lijnen
Clusters
Rollen

Sociale Netwerk Analyse

De basis

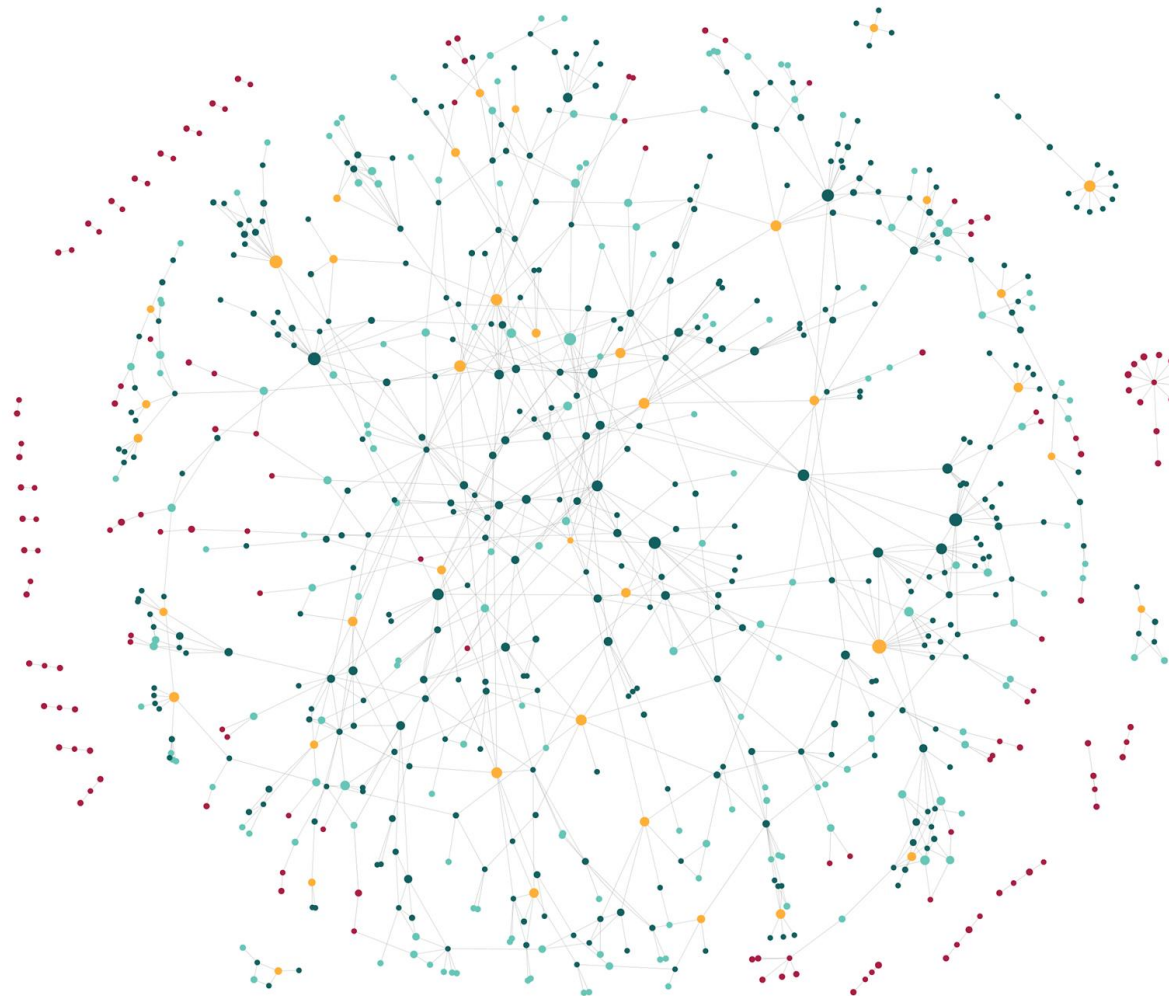


Netwerkkrollen -
Lokaal

Sociale Netwerk Analyse

De basis

Netwerkrollen -
Globaal



- beslisser
- directe invloedsfeer
- indirecte invloedsfeer
- geen bereik



De informele organisatie

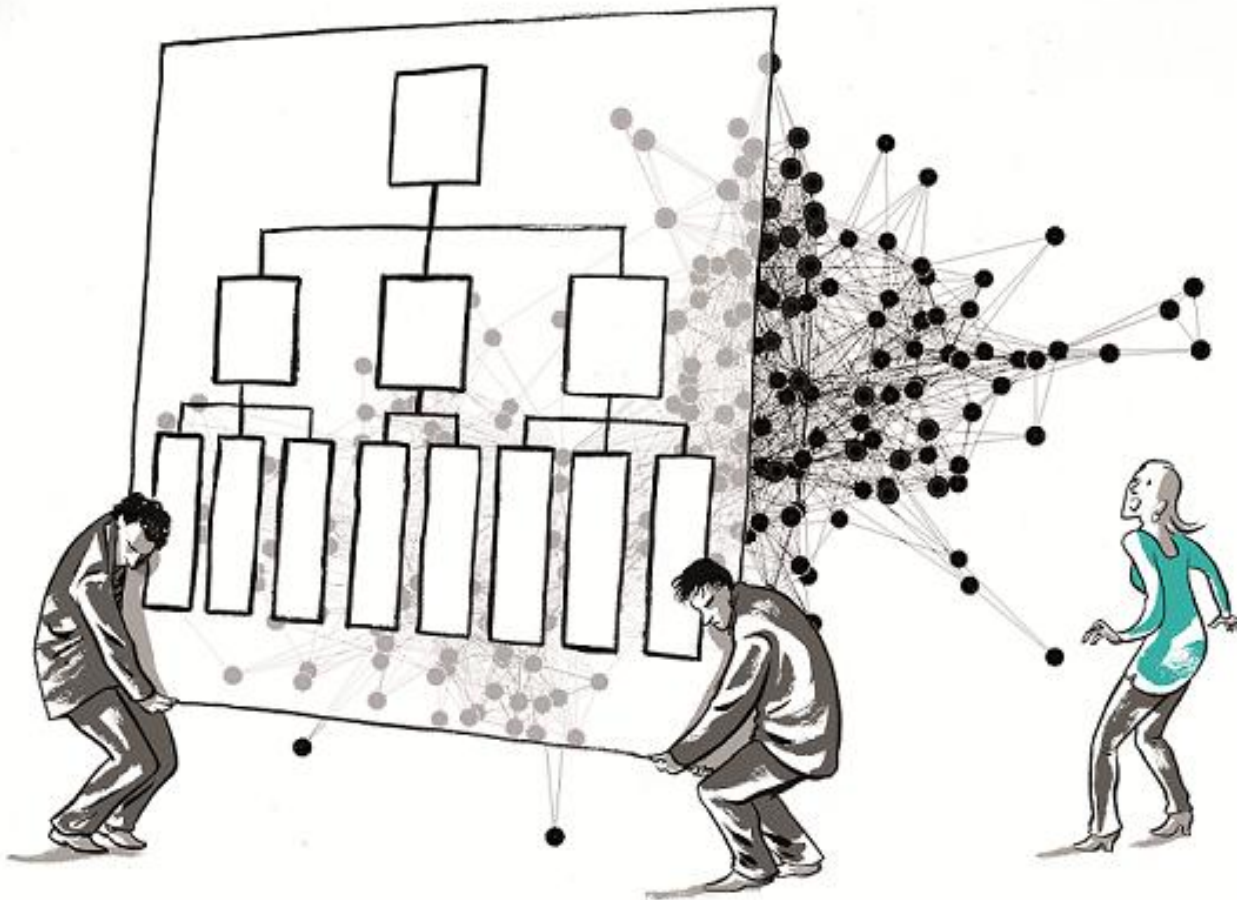
A&O
fonds
Gemeenten

**Voor de
verschilmakers.**

Formeel versus informeel

De organisatie achter de organisatie

Hoe 'werkt' jouw organisatie?



Formeel versus informeel

De organisatie achter de organisatie

Formele organisatie:	Informele organisatie:
Structuur & functies	Relaties & interacties
Hiërarchie	Informele netwerken
Besluiten op papier	Wat we doen in de praktijk
Rolbeschrijvingen	Netwerkkrollen
Span of control	Span of contact

Formeel versus informeel

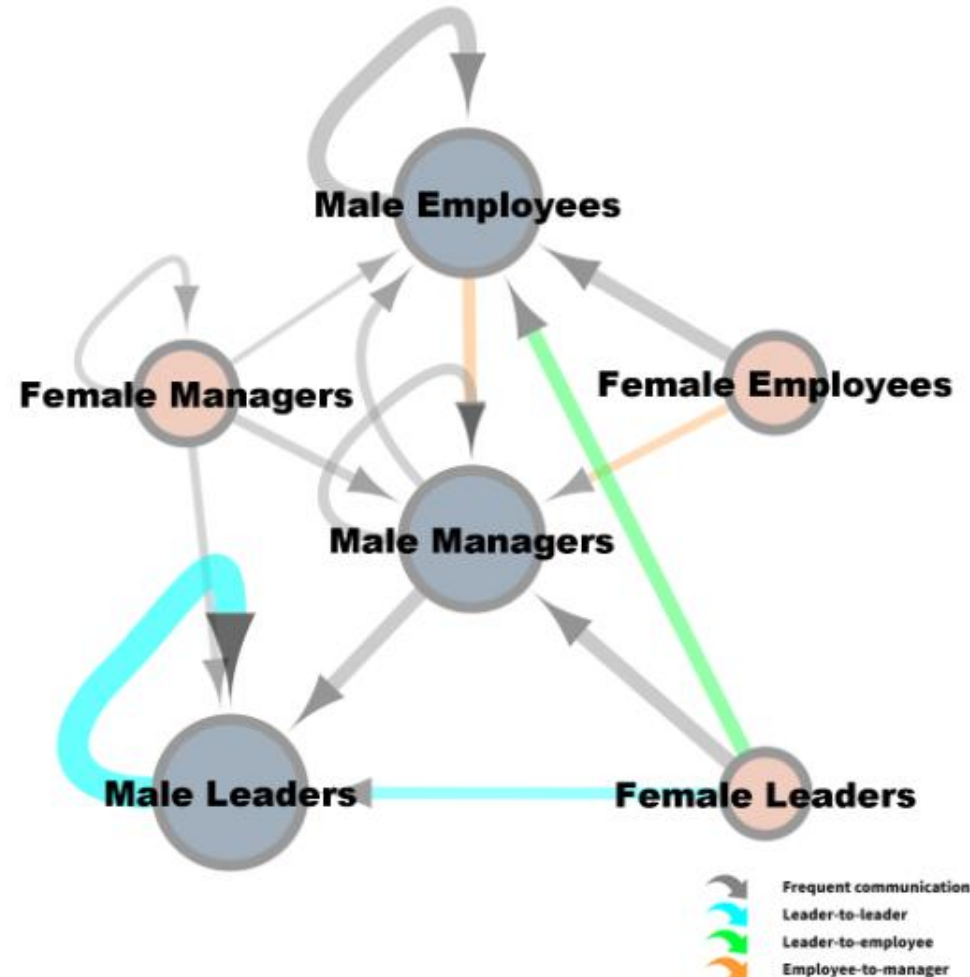
De organisatie achter de organisatie

De informele organisatie is cruciaal voor:

1. Samenwerking en kennisdeling
2. Mentale steun en veerkracht
3. Cultuur en draagvlak bij verandering

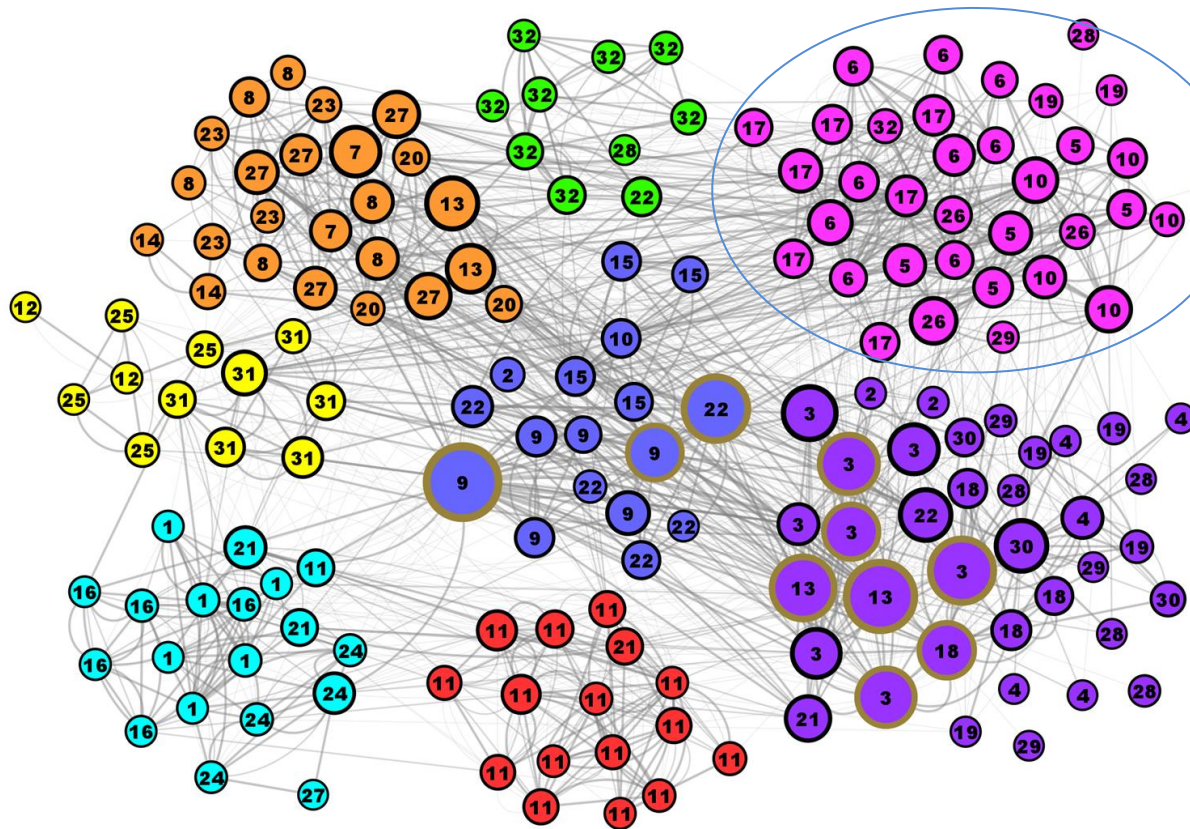
Netwerk in beeld - communicatie

Een foto van de informele organisatie



Netwerk in beeld - samenwerking

Een foto van de informele organisatie



Minder aanwezig
aanwezig

Meer

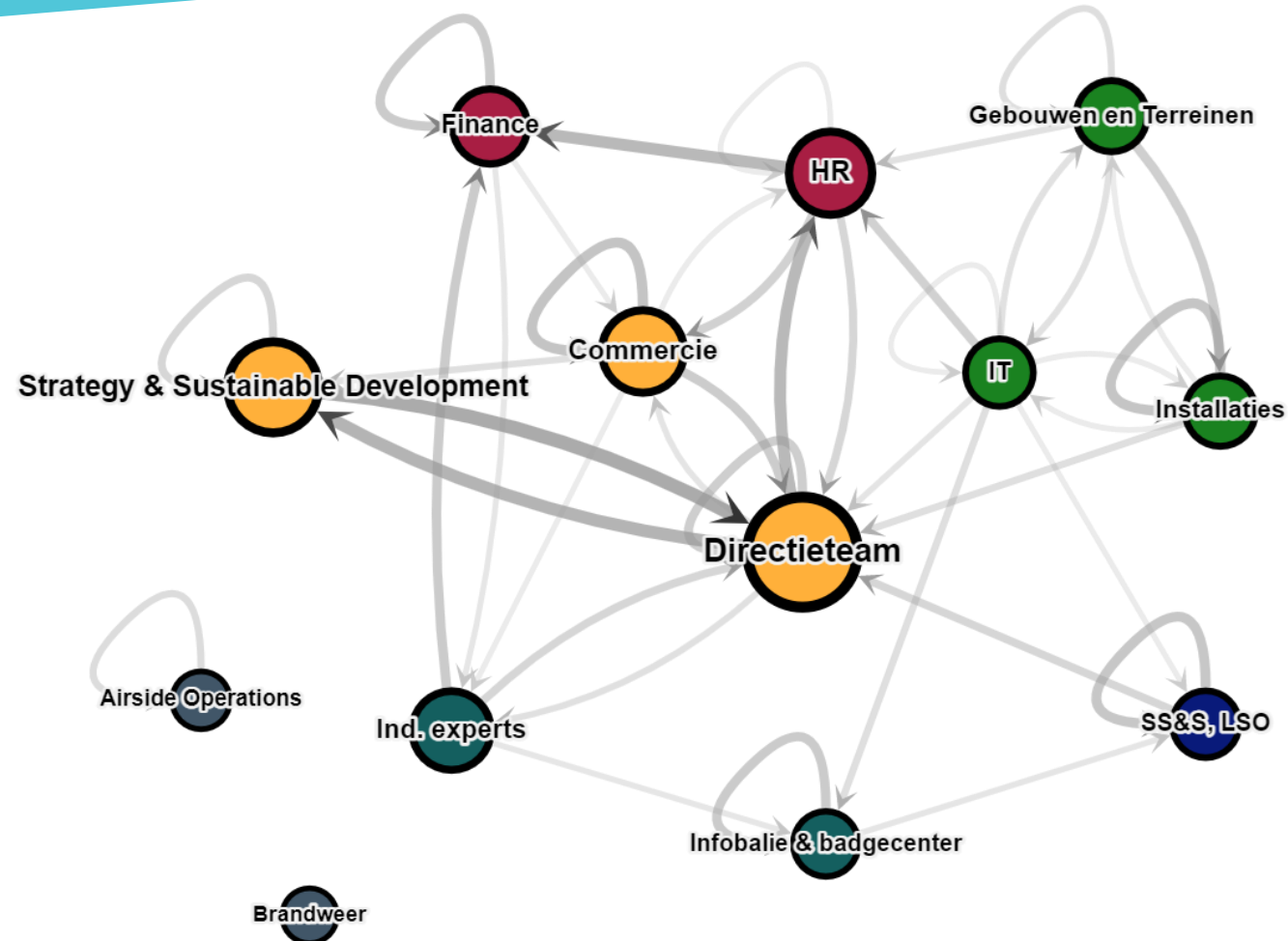
werkdruk

sociale steun

duidelijke
verantwoordelijkheden

Netwerk in beeld - inspiratie

Een foto van de informele organisatie



Invloed

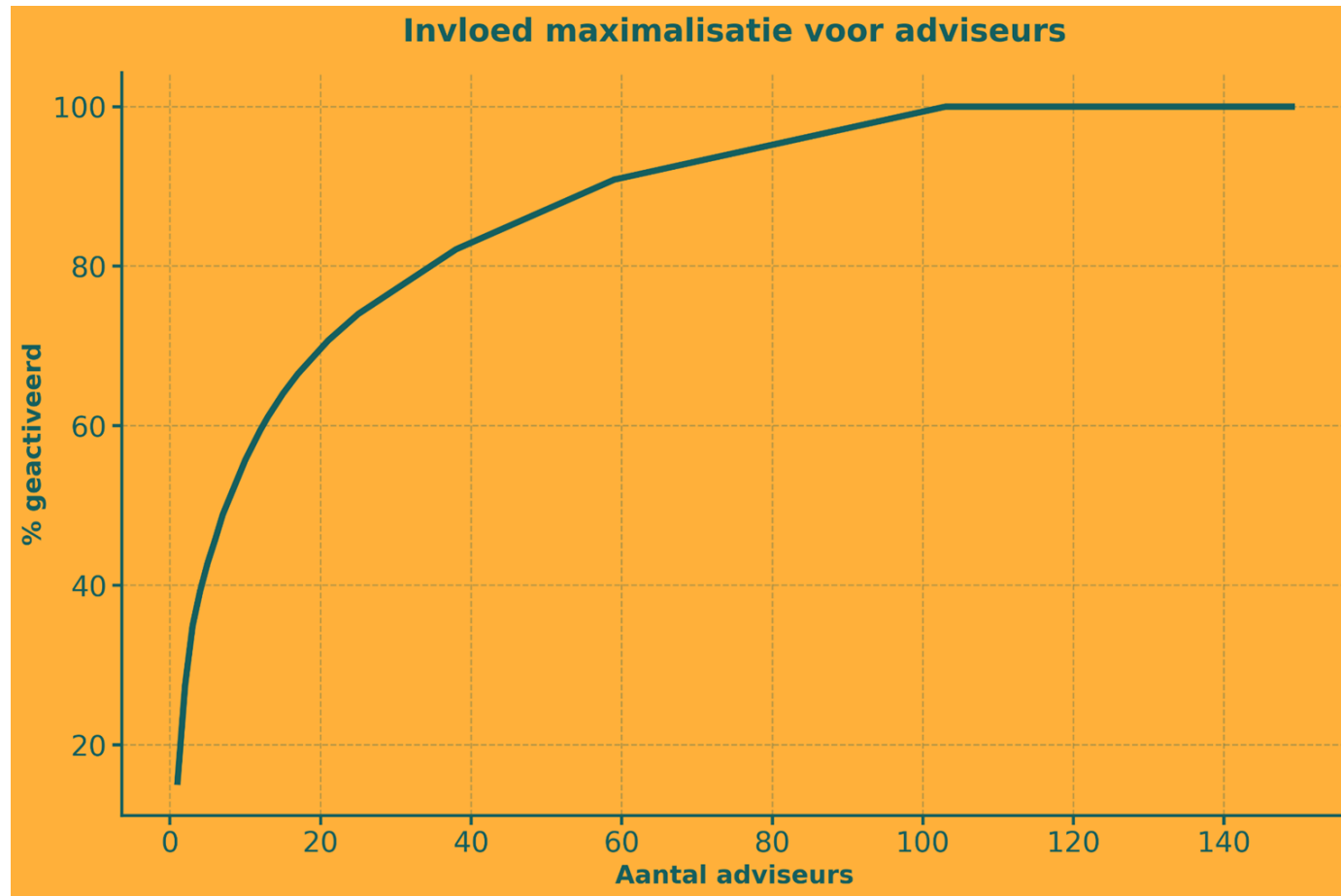
Van span of control naar span of contact

De Top 50 van het **formeel leiderschap** is verbonden met **X%** van de medewerkers.

De Top 50 van het **informeel leiderschap** is verbonden met **Y%** van de medewerkers.

Invloed

Invloedmaximalisatie





Organisatie- ontwikkeling op basis van SNA

A&O
fonds
Gemeenten

Voor de
verschilmakers.

Een sterk netwerk

Hoe herken je een sterk netwerk?

Indicator:	Wat zegt het?
• Hoog gemiddeld aantal connecties	Veel interactie / samenwerking
• Laag aantal geïsoleerde personen • Hoge dichtheid	Verbondenheid / sociale cohesie
• Kleine gemiddelde afstand tussen personen	Wendbaarheid

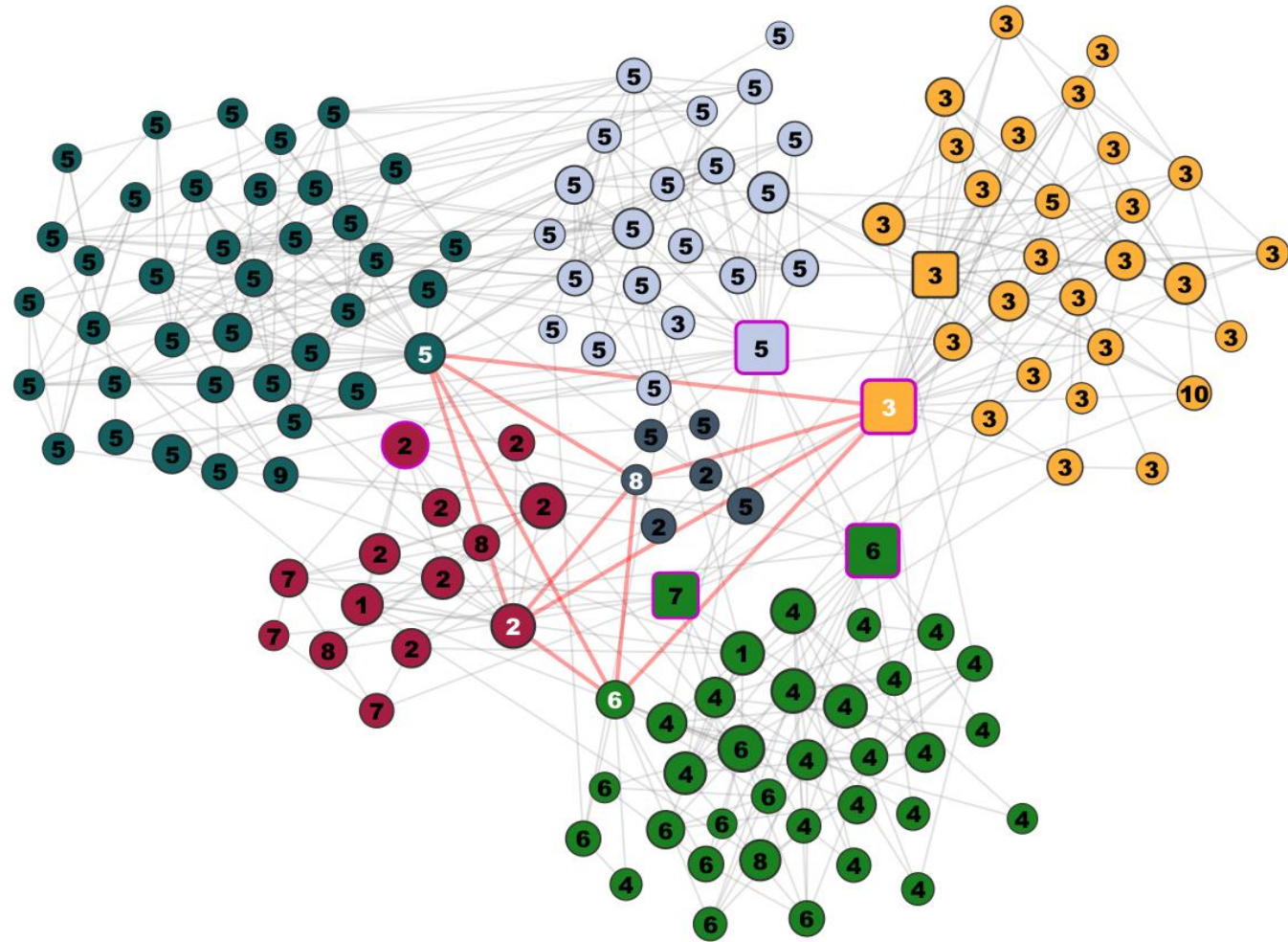
Een sterk netwerk

Waarom is een sterk netwerk belangrijk?

Waarom zijn sterke netwerken belangrijk?

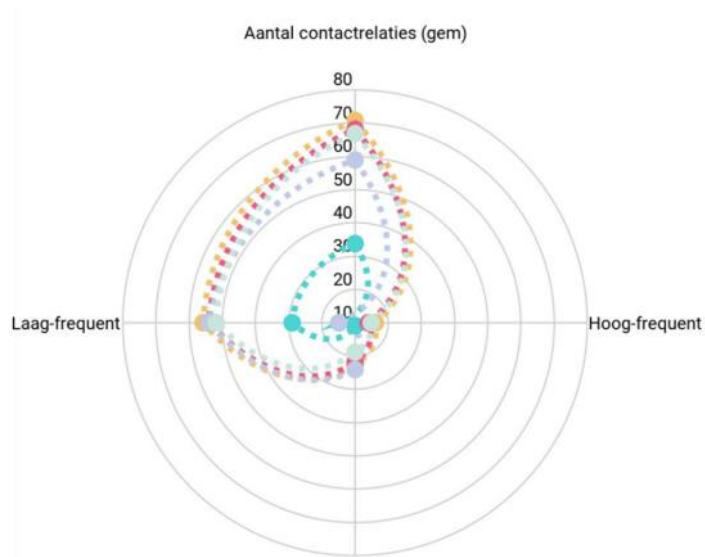
1. **Mentale veerkracht:** mensen hebben sneller toegang tot hulp, steun en oplossingen.
2. **Preventie van uitval:** bij stress, werkdruk of crisis springt het netwerk in.
3. **Verbinding & cultuur:** sterke netwerken versterken sociale cohesie en vertrouwen.
4. **Leervermogen:** via netwerken leren mensen van elkaar – informeel en laagdrempelig.
5. **Systeemveerkracht:** het team blijft functioneren, ook als sleutelpersonen uitvallen.

Case 1

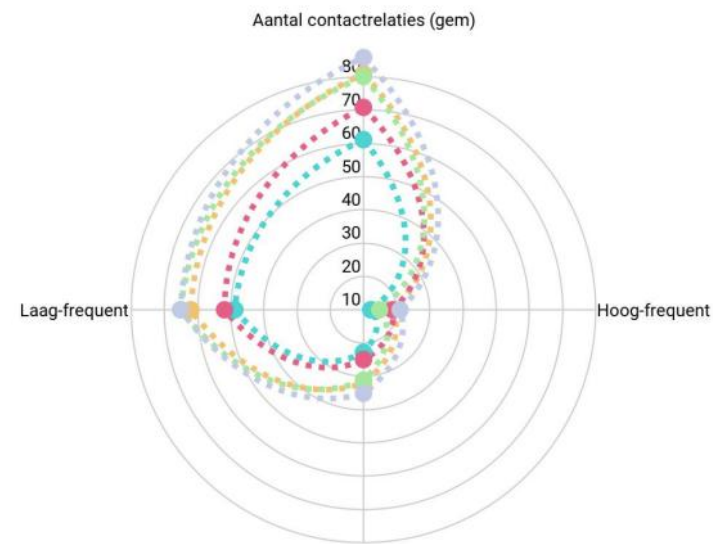


Wendbaarheid vergroten door het leggen van de juiste connecties

Case 2



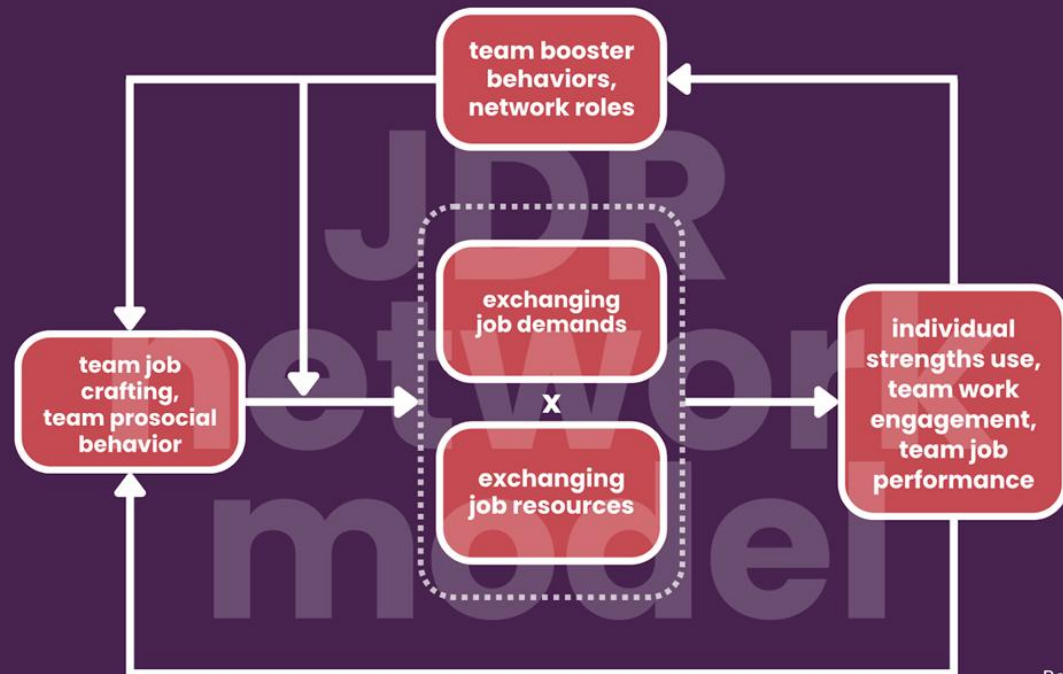
Laag bevlogen mensen



Hoog bevlogen mensen

Uitwisselen van hulpbronnen voor meer bevlogen mensen

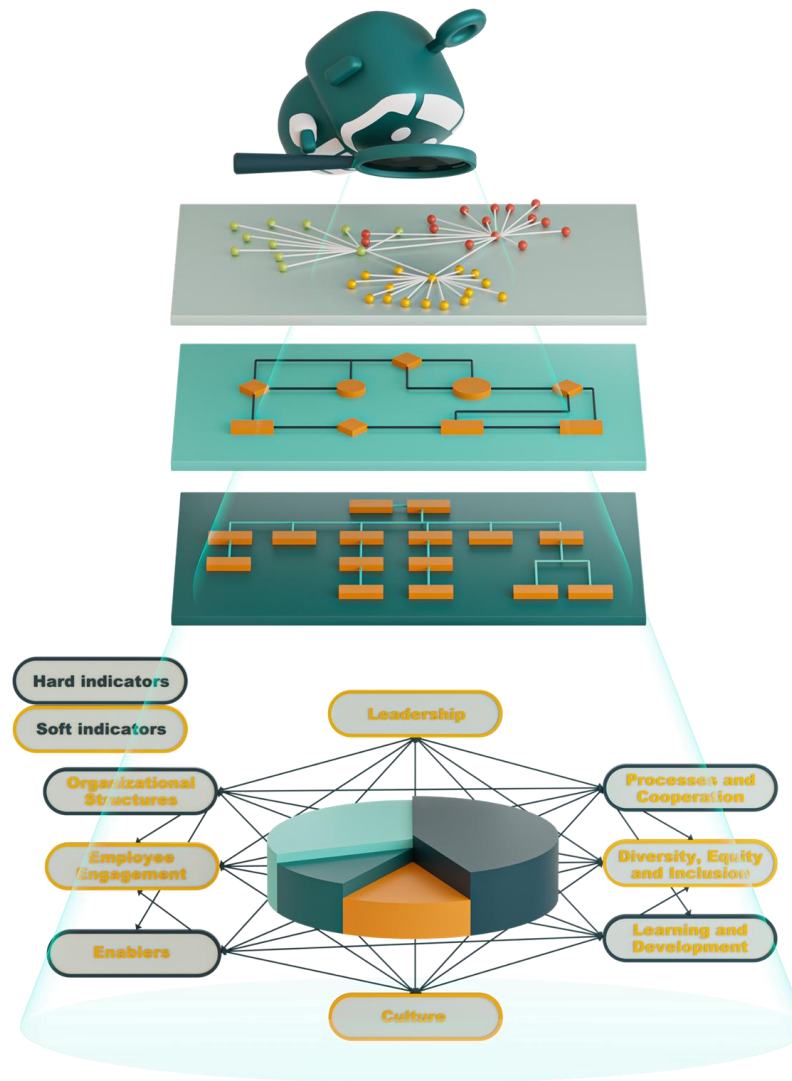
Case 2



Bakker (2024)

Team Booster: We zoeken nog pilot deelnemers!!

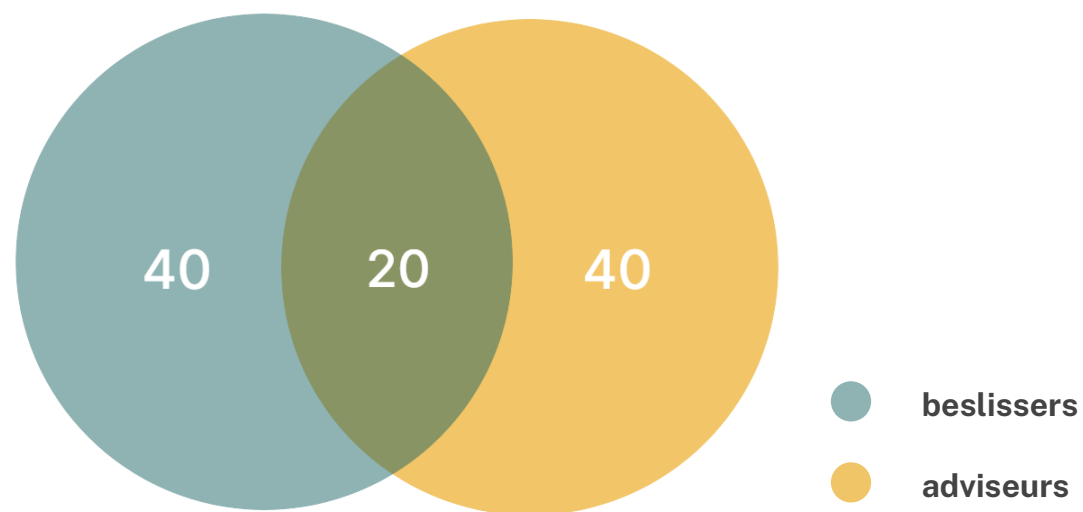
Case 3



Procesoptimalisatie vanuit de kracht van informele netwerken

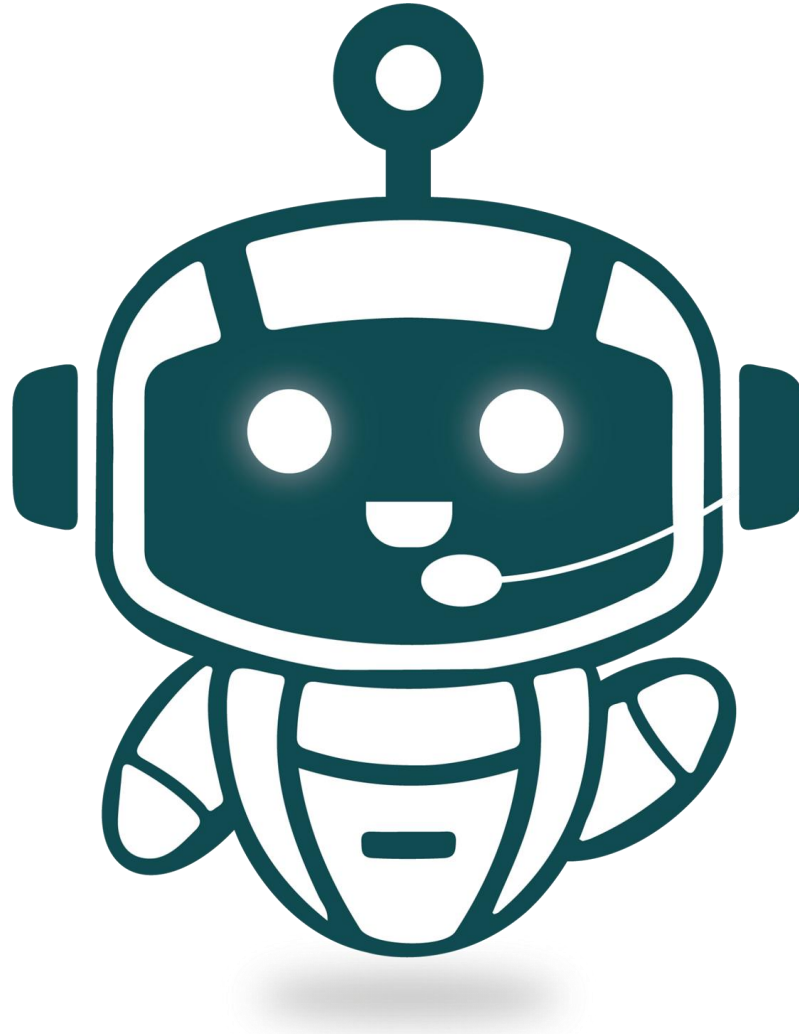
Case 4

60 mensen, 93% bereik



Wie zijn jouw informele leiders?

Case 5



DRAAGVLAK + UITVOERINGSKRACHT = SUCCESVOLLE VERANDERING

Praktische zaken

Hoe werkt het in de praktijk?

Belangrijke zaken:

- 1. Duidelijk doel
- 2. Privacy & Co.
 - 1. Meetbaarheid (gekoppeld aan doel)
 - 1. Verandering ≠ eenmalig
 - 1. Andere manier van kijken

Meer informatie

Nieuwsgierig en wil je meer weten over ons werk?



Website

www.qultify.com



Email

info@qultify.com

A&O
fonds
Gemeenten

**Voor de
verschilmakers.**