



DECONNECTEREN VOOR MEER WELZIJN



We leven in een maatschappij waar de digitale wereld niet meer uit weg te denken is. Zowel op het werk als thuis krijgen we langs verschillende kanalen veel informatie. De hoeveelheid informatie waarmee we geconfronteerd worden is groot, en de communicatiestroom lijkt eindeloos. Dit laatste gevoel wordt nog versterkt door de toegenomen inzet op het tijds- en plaatsafhankelijk werken, aangezien hierdoor de scheidingslijn tussen 'time on' en 'time off' vervaagt.

Ondanks de voordelen van de digitalisering en van het flexibel werken, merken we ook meer en meer nadelen op. Mensen voelen zich soms overweldigd. Het lijkt wel of we in een ratrace terecht zijn gekomen.

Herkenbaar? Dat is volledig normaal! Ons brein is immers niet gemaakt om voortdurend 'aan' te staan? Altijd alert zijn is nefast voor het brein, dat ook rust nodig heeft om goed te kunnen functioneren.

Wie het werk achter zich kan laten buiten de werkuren, en ook tijd en aandacht kan vrijmaken voor andere belangrijke levensdomeinen, voelt zich beter. Niet alleen zorgt dit ervoor dat je ten volle kunt genieten van je vrije tijd. Door je brein de nodige rust te gunnen, voel je je energiever en kan je je beter focussen op het moment dat je wel aan het werk bent. Je bent productiever op het werk, hebt betere ideeën en je kan makkelijker nieuwe info opnemen. Met andere woorden: meer welzijn, minder stress en meer voldoening!



We willen jou handvaten
geven om meer rust te vinden.
Je kan immers meer doen om
los te koppelen van het werk
dan je zelf soms denkt.

Sinds 1 januari 2023 zijn werkgevers die 20 of meer medewerkers tewerkstellen, dan ook verplicht om afspraken te maken rond deconnectie. Dit is één van de maatregelen uit de Arbeidsdeal. Meer bepaald moeten werkgevers afspraken vastleggen op ondernemingsniveau over het recht van werknemers om onbereikbaar te zijn buiten hun arbeidstijd, en de modaliteiten om dit te bereiken. Meer informatie over de afspraken binnen jouw onderneming, vind je terug in de ondernemings-cao of het arbeidsreglement.



Wat kan je zelf doen om je los te koppelen van het werk?

Er zijn heel wat zaken waar we zelf impact op hebben en waar we dus meteen mee aan de slag kunnen gaan. Doe je mee?



Goede afspraken maken goede vrienden

- In de eerste plaats is het belangrijk **afspraken te maken met collega's en met je leidinggevende**. Kies er samen voor om de tijd buiten de werkuren als vrije tijd te beschouwen. Zo zitten jullie op eenzelfde golflengte en weten jullie wat jullie van elkaar kunnen verwachten.
- Opgelet... Het recht op deconnectie mag ook niet een plicht tot deconnectie worden. **Flexibiliteit** speelt een grote rol in het welzijn van werknemers: wie bewust kiest om af en toe op het einde van de week een aantal taken af te ronden om op maandag met minder stress te starten, vertoont vaak een hogere motivatie en voelt zich beter op de werkvloer.
- Voor bepaalde functies kan het interessant zijn om met collega's en leidinggevende(n) af te spreken **welke zaken gelden als 'alarm'** om jou toch te contacteren tijdens je afwezigheid. Enkel die zaken zijn dringend genoeg om je te storen.



Duidelijk kader

- **Durf nee te zeggen** op vragen die gesteld worden na je werktijd.
- **Werk je van thuis uit?** Zorg dan voor een goede routine. Kleed je aan alsof je fysiek naar het werk zou gaan en kies een vaste werkplek. Zorg dat medebewoners ingelicht zijn over wanneer je wel of niet gestoord mag worden. Eindig je werkdag door alles wat met het werk te maken heeft af te sluiten (laptop, mailbox,...).



Slim digitaal

- **Zet je out-of-office aan** als je niet aan het werk bent en verwijs naar de juiste contactpersoon tijdens jouw afwezigheid.
- **Zet je smartphone van het werk af** en vermeld de datum wanneer je het werk hervat en de gegevens van je vervanger in je afwezigheidsbericht.

- **Zet meldingen en pop-ups op je smartphone en computer af.** Zodra je brein registreert dat er een nieuw bericht is, wil het dit bericht immers lezen. Door meldingen en pop-ups af te zetten, zorg je voor een zekere rust en vrijheid in je hoofd en kun je gewoon blijven genieten van waar je mee bezig was.
- **Delete onnodige programma's en apps.** Heb je programma's of apps op je smartphone geïnstalleerd die je niet gebruikt? Verwijder ze. Deze vergroten de hoeveelheid informatie die je moet verwerken en leveren geen enkele meerwaarde op.
- **Merk op wanneer je naar je smartphone grijpt** en vraag je af waarom je dit doet. Maak je een bewuste keuze, of doe je dit uit gewoonte? Als je merkt dat het puur uit gewoonte is, leg je smartphone dan weer weg.
- **Vermijd schermtijd voor je gaat slapen.** Neem je smartphone niet mee naar bed. Heb je je smartphone nodig als wekker? Koop dan een gewone wekker, en laat je smartphone buiten de slaapkamer.



Breinpauzes

- Neem **voldoende, kwalitatieve pauzes tijdens het werk** waarin je even loskoppelt van het werk en je brein de nodige rust gunt.
- **Creëer zelf digiloze momenten en geniet daar bewust van.** Laat je smartphone eens thuis als je op stap gaat, of spreek met vrienden af dat jullie allemaal jullie toestellen aan de kant leggen terwijl jullie samen zijn. Dit zorgt voor meer echt contact en verbinding.
- Ben je niet aan het werk, **focus dan bewust op datgene waarmee je bezig bent in je vrije tijd.** Leven in het moment en uitsluitend bezig zijn met wat zich daar aandient, brengt je tot rust.
- Het is erg belangrijk om na een werkdag de batterijen weer op te laden. **Maak van recuperatie en ontspanning een prioriteit.** Zo blijft jouw veerkracht hoog, en daar is iedereen mee gebaat.





Heb je het moeilijk met deconnectie en heeft dit een negatieve impact op je welzijn? Heb je behoefte aan meer informatie of een ondersteunend gesprek?

Neem dan zeker contact op met de psychosociale cel van Securex Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het werk via 0800 100 59.

Verantwoordelijke Uitgever: Groep Securex vzw, Patrick Ghyllebert, Tervurenlaan 43, 1040 Brussel - 908N187 - 03/14/23