

# NEE NEE

**IK NEEM NA WERKTIJD NIET OP**

**IK BEANTWOORD NA WERKTIJD GEEN MAILS**

**HOE GA JE ALS JONGERE MET  
WERKSTRESS OM? KIES JE OOK VOOR  
ONBEREIKBAARHEID? LEES ONZE TIPS!**

# NEE

IK NEEM NA WERKTIJD NIET OP,  
IK BEANTWOORD NA WERKTIJD  
GEEN MAILS

# NEE

## HOE GA JE ALS JONGERE MET WERKSTRESS OM?

Voor werkgevers en de politiek ligt er een uitdaging om (jonge) werknemers te beschermen tegen werkstress. Er valt veel winst te behalen op het gebied van preventie. Herken de signalen die wijzen op werkstress. Praat met elkaar over de werkdruk binnen de branche of organisatie. Weerbare, gelukkige mensen leveren immers het beste werk.

Hoe kun je jezelf wapenen tegen werkstress en werkdruk niet mee naar huis nemen? Ook als je op dit moment geen last hebt van werkstress kan het geen kwaad om je bewust te zijn van de dingen die je kunt doen om jezelf te beschermen tegen ongewenste druk van buitenaf. Een officieel recht op onbereikbaarheid krijgt in recente politieke ontwikkelingen steeds meer aandacht. Er is een wetsvoorstel ingediend dat uitgaat van een recht van de werknemer om onbereikbaar te zijn voor de werkgever op zijn of haar vrije dagen. Dit soort ontwikkelingen zijn een stap in de goede richting. Tot het moment dat het recht op onbereikbaarheid van toepassing is kunnen veel jongeren echter ook al hulp gebruiken. Hieronder vind je daarom onze tips om 'onbereikbaar' te zijn op je vrije dag.

### TIPS VOOR ONBEREIKBAARHEID

- Geef je grenzen aan. Voor veel jongeren is het moeilijk om nee te zeggen, vooral tegen mensen die hoger in de bedrijfshiërarchie staan. Vind je het moeilijk om nee te zeggen? Oefen dan met je vrienden.
- Onthoud altijd dat je een professionele band hebt met je werkgever. Je bent niets aan je werkgever verplicht dat niet valt onder je werkbeschrijving. Je hoeft je niet schuldig te voelen als je je werkgever teleur zou stellen.
- Als je voor je werk een telefoon nodig hebt, probeer hier dan een ander apparaat voor te gebruiken dan je persoonlijke mobiel. Zo voorkom je dat je op je vrije dag berichten binnenkrijgt waar je voor je gevoel op moet reageren.
- Praat over stress met je omgeving. Als je last hebt van stress, houd dit niet voor jezelf. Er zijn altijd mensen die je kunnen helpen. Praten kan al veel helpen.
- Kies voor onbereikbaarheid. Zet je werktelefoon uit in het weekend, of zet de whatsapp groep van je werk op mute op je vrije dag. Ook hoeft je niet op te nemen als je werkgever je belt als je vrij bent. Ga hierover het gesprek aan met je werkgever, als jij je niet prettig voelt bij telefoontjes in je vrije tijd omdat je daar dan mentaal mee zit daarna.