

Bewaak je online grenzen

E-mails die binnenkomen om 22 uur, het digitaal leerplatform checken tijdens het weekend, het groepsgesprek met collega's dat nooit stilstaat, ... Als personeelslid in het onderwijs ben je voortdurend digitaal bereikbaar voor je werk. En dat is niet gezond. Onderzoek toont aan dat je zo vaker te maken krijgt met angsten, burn-outs en depressies. Daarom vragen wij aan de minister om in de cao het recht op 'deconnectie' op te nemen. In de tussentijd geven we je enkele tips mee om je online grenzen te bewaken.

TEKST
Emma De Smet

BEELD
Likoper

1. Goede afspraken maken goede vrienden

Maak goede afspraken over digitale bereikbaarheid. Leidinggevenden hoeven de nieuwe cao niet af te wachten om expliciet vast te leggen wanneer van werknemers verwacht wordt dat ze mails beantwoorden. Laat gerust aan collega's weten dat je meldingen van het groepsgesprek met het team uitstaan, en dat ze je voor dringende zaken telefonisch kunnen bereiken. Maak ouders bij het begin van het nieuwe schooljaar duidelijk dat mails die binnenkomen na een bepaald uur of in het weekend niet meer dezelfde dag beantwoord zullen worden.

2. Maak omwegen

Zorg ervoor dat professionele apps en websites niet de eerste zijn die je ziet als je je smartphone of computer opent. Zet je e-mailapp niet op de startpagina die je ziet als je je telefoon opent. Kies voor een neutrale homepage (bijvoorbeeld Google.be) als je het internet opent, in plaats van het digitaal leerplatform of je e-mail. Hoe meer omwegen, hoe minder je verleid zal worden om vlug deze websites of apps te checken.

3. Niet storen a.u.b

Je ploft 's avonds eindelijk in de zetel, en opeens ... "Ting!" Een nieuwe melding op je smartphone valt moeilijk te negeren. Maak gebruik van de mogelijkheid om meldingen van apps uit te schakelen. Groepsgesprekken met collega's kan je in Whatsapp 'muten'. Zo krijg je geen meldingen meer telkens wanneer er een nieuw bericht binnenkomt, en lees je nieuwe berichten wanneer dat jou uitkomt. Ook in Outlook kan je bij 'Niet storen' instellen wanneer je meldingen wil krijgen van nieuwe mails en wanneer niet. Zo kan je meldingen van je professionele e-mailadres uitschakelen 's avonds en tijdens het weekend.