

# Even uitschecken

Heb jij een bijbaan naast je studie of ben je sinds kort begonnen met je eerste fulltimebaan? Dan zit je hier goed! Wij willen jou helpen meer rust te ervaren tijdens en buiten werktijd. Uit onderzoek blijkt namelijk dat de meerderheid van de jongeren vaker JoMO wil ervaren, de joy of missing out. Genieten van wat je aan het doen bent, in plaats van bang zijn om dingen te missen. Dat is niet zo gek, want de neiging om constant je telefoon te checken is nogal vermoeiend. Hoe chill zou het zijn als je zelf kiest wanneer je je telefoon pakt en daardoor lekker gefocust kan zijn op je eigen taak? Wij willen jou helpen dit voor elkaar te krijgen. Een goed moment om even uit te checken is onderweg van en naar werk. In plaats van met je gedachten in werk verzonken te zijn, geniet jij nog even van een moment met jezelf. Altijd ongestoord onderweg.

We horen je denken: klinkt goed... maar wat als mijn baas belt, ik de weg niet weet of ik wil wisselen van afspeellijst? Hieronder geven we je een paar tips. Welke kies jij?



## Voordat ik ga rijden...

...zet ik mijn telefoon op niet storen.

45% van de jongeren die op de spoedeisende hulp terecht kwamen na een ongeval, gaf aan afgeleid te zijn geweest!



*Bekijk hoe?  
Scan de qr code!*

...spreek ik uit naar mijn collega's dat ik niet bereikbaar ben onderweg.

Waarschijnlijk verwachten je collega's helemaal niet van je dat je wél opneemt of reageert onderweg. Door dit bespreekbaar te maken, schep je duidelijkheid.

...stel ik een automatisch antwoord in.

Onderweg? "Op dit moment ben ik aan het rijden en wil ik niet gestoord worden. Bel je me later terug?"

09:34



...kies ik een afspeellijst, die past bij mijn stemming.

Wist je dat bij het dragen van in-ear oortjes 68% van de jongeren het geluid van een toeter niet hoort? Als je alleen het rechteroortje in hebt, kan je de omgevingsgeluiden nog horen.

*Luister de muziek op je scooter alleen met je rechteroortje in, wel zo handig om het verkeer te blijven horen.*

...bestudeer ik de routebeschrijving van m'n rit en zet ik het geluid voor aanwijzingen aan.

Zo kan je je telefoon lekker in je tas houden. Zie je toch graag de route tijdens het rijden? Plaats dan een telefoonhouder op je scooter, of sta stil om de route te bekijken.



*Je kan ook naar aanwijzingen luisteren via je rechteroortje.*

...zoek ik een andere route naar werk, om mijn hersenen scherp te houden.

Wist je dat je hersenen lui worden van routines? Om ze scherp te houden kan je proberen om een andere route te nemen. Dan kom je al met een wakker brein aan, voordat je bent begonnen met je werk. Goed voor je prestaties!

**TeamAlert**

jongeren met **Impact**