

FAQ van Yet

Wat is Yet?

Yet is het online platform met experts in mentale gezondheid, persoonlijke ontwikkeling en het omgaan met lastige situaties op het werk of thuis.

Met welke vragen kan ik bij Yet terecht?

Je kunt terecht met vragen over allerlei thema's, zoals werkdruk, stress, conflict op werk, grensoverschrijdend gedrag, weinig plezier op werk, eenzaamheid of geldzaken. De handige keuzehulp op www.yet.nl/plan-een-sessie helpt je op weg.

Van welke behandelmethode maakt Yet gebruik?

Yet is gebaseerd op de wetenschappelijke, effectief bewezen Single Session Therapy (SST)-methode. Simpel gezegd betekent het dat Yet jou met één verhelderende, doelgerichte sessie inzicht geeft voor de volgende stap naar groei en ontwikkeling. Eén online 1:1 sessie van 45–60 minuten is voor ruim 80% van de gebruikers genoeg om weer zelf verder te kunnen.

Hoe maak ik een afspraak?

Dat kan heel gemakkelijk. Ga naar www.yet.nl/plan-een-sessie. Voor jouw organisatie is een specifieke aanmeldcode beschikbaar. Vraag hiernaar bij HR of je leidinggevende of kijk bij de overige informatie die beschikbaar is over Yet.

Laten we het er over hebben.

Op welke tijden kan ik een gesprek inplannen?

Je kunt zelf direct in de agenda van een expert binnen 48 uur een afspraak inplannen. Dat kan ook 's avonds of in het weekend zijn.

Moet ik mijn leidinggevende informeren over een afspraak met Yet?

Absoluut niet. Je kunt een gesprek met Yet anoniem voeren en desgewenst ook 's avonds inplannen, zodat het niet onder reguliere werktijd valt.

Voor wie is Yet?

Yet is er voor alle medewerkers die willen sparren over iets waar ze tegen aan lopen. Of dat nou een patroon is wat al lang speelt, een nieuwe situatie, een specifieke vraag over loopbaan of relatie of een onrustig gevoel.

Bij welke expert kom ik terecht?

Bij Yet werken vele experts met ieder hun eigen aandachtsgebied. Je vindt er psychologen, omgangsexperts, work-life coaches, loopbaancoaches, life counselors en coaches voor leidinggevendens. Afhankelijk van jouw vraag plan je een gesprek met een passende expert.

Hoe kan één sessie genoeg zijn?

Het uitgangspunt van de Single Session-aanpak is dat één sessie voldoende kan zijn. Jij werkt samen met de expert om die ene sessie waardevol te maken, zodat je na de sessie zelf verder kan. Daarbij word je aangemoedigd om ná de sessie te reflecteren en de acties die volgen uit het gesprek op te pakken. Nadat er wat tijd verstreken is, kan je beter inschatten of er nog een sessie nodig is of niet. Het doel van de sessie is niet om het hele vraagstuk in één keer op te lossen, maar om je op weg te helpen naar jouw eigen oplossing.

Hoe wordt het gesprek vastgelegd?

De Yet-experts maken geen verslag van wat er wordt besproken tijdens een sessie. Na afloop van een sessie wordt ook je e-mailadres verwijderd. Er worden dus geen persoonsgegevens bewaard. De expert maakt een inschatting van je opleidingsniveau en leeftijdscategorie om een globaal idee te krijgen van de gebruikers van Yet. Deze gegevens worden opgeslagen in het klantdashboard. Alle gegevens in het dashboard zijn op groepsniveau en dus nooit te herleiden naar een individu.

Kan ik ongelimiteerd gesprekken inplannen?

In principe staat elk gesprek op zichzelf. Als in het gesprek duidelijk wordt dat er meer ondersteuning nodig is, dan zal de expert advies geven over passende opties daarvoor.