**Intranetartikelen Yet**

C1 | Lancering | Bericht voor lancering en bekijk de explainervideo 2

**Hoera! Yet is hier!**

C2 | L+1 | Vragen en antwoorden vind je in de FAQ 3

**Je hebt een vraag over Yet...**

C3 | L+2 | Los intranetbericht 4

**De kracht van Yet: waarom het werkt**

C4 | L+3 | Los intranetbericht 5

**Een gesprek met Yet: wat kun je verwachten?**

C5 | L+4 | Los intranetbericht 7

**Een nieuw jaar: tijd voor Yet?**

C6 | L+5 | Los intranetbericht 8

**Boek jouw Yet-moment**

C7 | L+6 | Los intranetbericht 9

**Stress is niet per definitie slecht. Hoe dan?**

C8 | L+7 | Week van het werkgeluk 10

**Zet jezelf op één in de Week van het Werkgeluk**

**C1 | Lancering | Bericht voor lancering en bekijk de explainervideo**

**Hoera! Yet is hier!**

Met plezier delen we de komst van Yet. Yet is jouw reisgenoot, degene die je aanmoedigt óf een constructieve zet geeft als dat nodig is. De persoon die je begeleidt bij lastige beslissingen of bij wie je je hart kan luchten. Yet is een alles-in-één pakket - bijna te mooi om waar te zijn.

**Wie is Yet?**
Klinkt als de perfecte nieuwe teamgenoot, toch? Maar helaas, Yet is geen collega die je tegenkomt bij de koffieautomaat. Je moet er zelf iets voor doen. Yet is namelijk ons online platform met experts in mentaal welbevinden, persoonlijke ontwikkeling en situaties zowel op het werk als thuis. Yet herbergt verschillende soorten experts: psychologen, loopbaancoaches, vertrouwenspersonen, work-life coaches leiderschap coaches en life counselors. Allemaal op één plek. Jij boekt zelf een online sessie bij de expert van jouw keuze - anoniem en zonder wachttijden. Yet is toegankelijk, zodat je op tijd hulp kunt inschakelen en voorkomt dat een situatie je boven het hoofd groeit.

**Neem zelf de regie en versterk je eigen kracht**
Yet hanteert een unieke aanpak. De experts van Yet werken met de bewezen Single Session Therapy (SST)-methode. Dat klinkt ingewikkelder dan het is. Simpel gezegd betekent het dat Yet jou met één verhelderende, doelgerichte sessie inzicht geeft voor de volgende stap naar groei en ontwikkeling. Heb je vragen, twijfels of zorgen? Ga dan met Yet in gesprek en plan jouw online gesprek.

Meer weten? Bekijk in deze korte [video](https://youtu.be/R6wDNG-vjFs?si=ZrR22lvPXkHC0-Mb) hoe Yet werkt: <https://youtu.be/R6wDNG-vjFs?si=oJtzkxPEckeNR29F.> Meer achtergrond over onze werkwijze vind je hier: <https://www.youtube.com/watch?v=QCD1TCv8lDE>

Een afspraak maken? Ga naar <https://yet.nl/plan>

Tot snel!

**C2 | L+1 | Vragen en antwoorden vind je in de FAQ**

**Je hebt een vraag over Yet...**

Mooi. Want dat betekent dat je nieuwsgierig bent. En misschien denk je: “Is Yet ook iets voor mij?” of “Wat gebeurt er eigenlijk met mijn informatie?” – goede vragen. Daarom zetten we hieronder alvast de meestgestelde voor je op een rij.

**Wanneer plan je een sessie met Yet?**

Als je ergens tegenaan loopt. Dat kan iets groots zijn, of juist iets kleins waar je al te lang mee rondloopt. Denk aan stress, een conflict op werk of thuis, weinig plezier in je werk, onrust, twijfel, of zorgen over geld. Alles mag besproken worden.

**Moet je precies weten wat je wilt bespreken?**

Nee, zeker niet. Soms weet je alleen dat er iets wringt. Dat is genoeg. De professional helpt je om helder te krijgen wat er speelt en waar je behoefte aan hebt.

**Hoe werkt het plannen?**

Je kiest het type expert dat bij je past – bijvoorbeeld een psycholoog, coach of counselor – en plant direct een online sessie. Bij het boeken beantwoord je twee korte vragen om je op weg te helpen. Een sessie is 1-op-1, duurt ongeveer een uur, en is volledig vertrouwelijk.

**Wordt er iets vastgelegd of gedeeld?**

Nee. Er wordt geen inhoudelijk verslag gemaakt. Je e-mailadres wordt na de sessie verwijderd. Alleen je leeftijdscategorie en opleidingsniveau worden anoniem opgeslagen – puur om te leren van gebruik, nooit om jou te volgen.

**Kan ik vaker gebruikmaken van Yet?**

Ja. Elke sessie staat op zichzelf. Je plant zelf opnieuw als dat nodig is, maar er is geen traject, geen doorverwijzing en geen dossier. De regie ligt altijd bij jou.

Heb je toch nog een andere vraag? Kijk dan op www.yet.nl of stuur ons een bericht via support@yet.nl. Alles begint met één gesprek.

Een afspraak maken? Ga naar [www.yet.nl/plan-een-sessie](http://www.yet.nl/plan-een-sessie).

**C3 | L+2 | Los intranetbericht**

**De kracht van Yet: waarom het werkt**

Er is altijd wel een reden om iets níét te bespreken. Het lijkt misschien onbenullig of gênant. Je wilt niet klagen, een ander niet belasten. Je hebt het druk. Het waait vast wel over.

Maar juist daardoor kan een sneeuwbaleffect ontstaan. Kleine dingen stapelen zich op, en alles gaat steeds zwaarder voelen. Yet verlaagt die drempel — met één vertrouwelijk gesprek met een onafhankelijke expert. Zeker als het gaat om iets wat je moeilijk bespreekt met een partner, collega of leidinggevende, terwijl de druk wél oploopt.

Nog een reden nodig om in gesprek te gaan met Yet? Hier zijn er drie:

**1. Mindset matters – hoe groot of klein je vraag ook is**

Hoe jij de wereld ervaart, heeft invloed op je mentale veerkracht. Iedereen piekert weleens of zit vast in belemmerende gedachten. Een frisse blik en een goed gesprek helpen je om situaties anders te zien en nieuwe mogelijkheden te ontdekken.

**2. Eén gesprek kan écht genoeg zijn**

Een sessie met Yet helpt je om je gedachten te ordenen en tot de kern te komen. Voor 80% van de mensen is één gesprek genoeg om weer verder te kunnen. Het geeft inzicht, helpt je je eigen oplossingen te zien en vergroot je zelfvertrouwen.

**3. Je bent niet alleen**

Als jij niet goed in je vel zit, merkt je omgeving dat ook. Op het werk, thuis, overal. Mentale spanning werkt door. Door voor jezelf te zorgen, doe je ook iets goeds voor de mensen om je heen. Mentale gezondheid is niet egoïstisch – het is verbindend.

Er is altijd een drempel om in actie te komen. Maar het is het waard om die stap te zetten. Praten helpt. Het lucht op. Het brengt inzicht, en dat inzicht kan tot echte verandering leiden.

Dus, waar wacht je nog op? De experts van Yet staan voor je klaar.

Jouw mentale welzijn is belangrijk – voor jezelf, én voor de mensen om je heen.

Afspraak maken? Ga naar www.yet.nl/plan-een-sessie

**C4 | L+3 | Los intranetbericht**

**Een gesprek met Yet: wat kun je verwachten?**

Denk je erover om een gesprek met een expert van Yet te plannen? Dan ben je vast benieuwd hoe dat eruitziet — en wat het voor jou kan betekenen. Onze experts leggen het graag uit.

**Grip en overzicht**

De drukte van alledag kan soms overweldigend zijn. Of het nu gaat om zorgen thuis of uitdagingen op werk, een goed gesprek kan lucht en richting geven. Een Yet-expert helpt eerst om je vraag te verhelderen. Wat speelt er precies? En wat wil je ermee? Met behulp van de bewezen Single Session-aanpak werken we snel, vertrouwelijk en doelgericht aan inzicht en beweging.

**Eén gesprek helpt al**

Twijfel je of een gesprek zin heeft? Onze professionals zijn ervaren experts die precies weten hoe ze jou kunnen helpen je situatie helder te krijgen.

Annelies, specialist arbeid & organisatie: "Wij zijn getraind in het stellen van de juiste vragen, zodat we snel tot de kern komen."

**Jouw uur**

Een sessie bij Yet duurt ongeveer een uur, en staat helemaal op zichzelf.

Psycholoog Maud: "We focussen op wat er nu speelt, en wat jij daar concreet mee wil. Of je nu behoefte hebt aan een luisterend oor, advies, een stappenplan of gewoon even sparren — het gesprek wordt afgestemd op wat jij nodig hebt."

Loopbaancoach Jacobien vult aan: "Alles wat besproken wordt, is vertrouwelijk. Er wordt niets vastgelegd, en er gaat niets naar je werkgever. Het gesprek is echt alleen voor jou."

**Structuur en actie**

Als je te lang met een probleem blijft rondlopen, voelt het vaak steeds groter — en onoverzichtelijker.

Maud: "Structuur aanbrengen is vaak al een opluchting. Daarna kijken we samen wat je kunt doen. We onderzoeken wat jou in de weg zit, welke opties je hebt, en hoe je verder kunt."

**De juiste expert voor jouw vraag**

Of je nu vastloopt in je werk, twijfelt over een keuze, of gewoon voelt dat er iets schuurt — bij Yet vind je altijd een passende gesprekspartner. Van psychologen tot leiderschaps- en loopbaancoaches: er is altijd iemand die past bij jouw vraag, hoe concreet of onduidelijk die ook is.

**Jij bent veerkrachtig**

Alleen jij kunt de stap zetten — maar je hoeft het niet alleen te doen. Iedereen heeft weleens een duwtje nodig om weer in beweging te komen.

Maud: "Dat vind ik dus geweldig aan dit concept. Het mooiste is om mensen weer te laten geloven in hun eigen kracht."

**Klaar om met Yet te groeien?**

Plan je sessie via [www.yet.nl/plan-een-sessie](https://www.yet.nl/plan-een-sessie) en ontdek wat een goed gesprek voor jou kan doen.

**C5 | L+4 | Los intranetbericht**

**Een nieuw jaar: tijd voor Yet?**

Het nieuwe jaar is net begonnen. Een goed moment om vooruit te kijken. Misschien wil je beter omgaan met stress, vaker je grenzen aangeven of eindelijk werk maken van die volgende stap. Klinkt goed — maar waar begin je?

**Verandering hoeft niet groot te zijn. Juist kleine, haalbare keuzes maken vaak het verschil.**

Bijvoorbeeld:

– Sta stil bij wat jij belangrijk vindt — niet bij wat je denkt dat anderen van je verwachten.

– Geef nieuwe gewoontes een kans door je omgeving bewust aan te passen.

– Wees realistisch. Als iets niet meteen lukt, kun je altijd bijsturen. Werkt je eerste plan niet? Pas het aan.

En weet: je hoeft het niet alleen te doen. Als je vastloopt of overzicht mist, is er altijd iemand die je verder helpt. Bij Yet plan je eenvoudig een gesprek met een professional die past bij jouw vraag. Denk aan een coach, psycholoog of loopbaanexpert. Eén sessie kan al genoeg zijn voor meer richting en rust.

Plan jouw sessie op www.yet.nl/plan-een-sessie

Laten we er samen een jaar van maken waarin je keuzes maakt die echt bij je passen.

**C6 | L+5 | Los intranetbericht**

**Boek jouw Yet-moment**

We kennen allemaal momenten waarop het leven wat schuurt. Wanneer je hoofd vol zit, je twijfelt, piekert of de druk net iets te hoog oploopt. Precies dán kan één gesprek met een expert het verschil maken.

**Wat is een Yet-moment?**

Een Yet-moment is jouw moment om even stil te staan — bij wat je voelt, wat je nodig hebt, en wat je wil veranderen. Het is tijd voor jezelf, met iemand die onafhankelijk en professioneel met je meedenkt.

Of je nou overzicht zoekt, een knoop wilt doorhakken of gewoon even lucht nodig hebt: één sessie kan al veel helderheid geven.

**Bewezen aanpak**

Je werkt met een expert volgens de bewezen Single Session-aanpak: één krachtig gesprek dat je direct verder helpt.

Geen traject, geen verplicht vervolg, maar wél praktische inzichten en handvatten waar je meteen mee aan de slag kunt.

Je plant zelf online, zonder wachttijd en anoniem, een sessie met een professional die past bij jouw situatie.

**Waarom wachten?**

Soms is één gesprek genoeg om je lichter te voelen, scherper te denken of met nieuwe energie verder te gaan.

Dus gun jezelf dat moment. Maak tijd voor wat jij nodig hebt.

Plan jouw sessie via [www.yet.nl/plan-een-sessie](https://www.yet.nl/plan-een-sessie) en ontdek wat één goed gesprek kan doen.

**C7 | L+6 | Los intranetbericht**

**Stress is niet per definitie slecht. Hoe zit dat?**

We zien het steeds vaker in het nieuws: het ziekteverzuim neemt toe. Vooral door stress, spanning, burn-out en andere psychische klachten. De cijfers liegen er niet om.

Als je zelf stress ervaart, zie je soms door de bomen het bos niet meer. Maar stress is niet altijd negatief.

**Stress als natuurlijke reactie**

Stress is van oorsprong een functionele reactie van het lichaam. Een oeroud mechanisme dat ons helpt snel te reageren in spannende of bedreigende situaties.

Een bepaalde mate van stress kan zelfs nuttig zijn: het maakt je alert, gefocust en klaar om te handelen. Zonder stress zouden we minder goed presteren in uitdagende situaties.

**Maar: te veel stress is niet oké**

Langdurige stress put je uit. Het tast je energie aan, je humeur, je slaap — en uiteindelijk ook je gezondheid. Zie aanhoudende stress daarom als een belangrijk signaal.

Stel jezelf de vraag:

– Wat maakt dat ik me zo voel?

– Wat zou ik kunnen veranderen?

– Wat helpt mij om hier beter mee om te gaan?

**Kom je er zelf niet uit?**

Dan is er hulp. In één gesprek met een expert van Yet krijg je zicht op jouw situatie. Je ontdekt hoe je anders met stress kunt omgaan en wat je vandaag al kunt doen om ruimte te creëren.

Plan je sessie via [www.yet.nl/plan-een-sessie](https://www.yet.nl/plan-een-sessie) en ontdek wat één goed gesprek kan doen.

**C8 | L+7 | Week van het werkgeluk**

**Zet jezelf op één in de Week van het Werkgeluk**

Het is de Week van het Werkgeluk — een mooi moment om stil te staan bij jouw welzijn op de werkvloer.

Ervaar je teveel druk? Of heb je gedachten en twijfels die maar blijven rondtollen? Dan kunnen deze tips je helpen.

**Nu even niet**

Een gezonde werk-privébalans is essentieel voor werkgeluk. Maak een duidelijke planning, stel grenzen en durf ‘nee’ te zeggen.

Zo bescherm je je energie én voorkom je onnodige spanning.

**Praat — en durf om hulp te vragen**

Een goede band met collega’s of je leidinggevende draagt bij aan werkplezier.

Stel je open, luister goed en probeer zorgen of twijfels bespreekbaar te maken — als het kan.

Vaak lucht dat op — en komt de oplossing vanzelf in zicht.

**Adem en beweeg**

Je ademhaling is een krachtig hulpmiddel om te ontspannen. Een korte, simpele oefening kan al helpen.

Probeer bijvoorbeeld de 4-7-8-oefening: adem 4 tellen in, houd 7 tellen vast en adem 8 tellen uit.

Liever in beweging? Maak een korte wandeling, kom op de fiets naar kantoor, of haal een extra kop thee voor een collega.

**Versterk je eigen kracht met Yet**

Persoonlijke vraagstukken vragen om persoonlijke aandacht.

Met Yet ga je op een toegankelijke manier in gesprek met een expert in mentale gezondheid, persoonlijke ontwikkeling of werkgerelateerde thema’s.

Je plant eenvoudig een online sessie met een professional die past bij jouw situatie — anoniem en zonder wachttijd.

Eén gesprek kan al genoeg zijn om helderheid en richting te vinden.

**Power to you!**

Een sessie plannen? Ga naar www.yet.nl/plan-een-sessie