



Protime onderzoek:

6 op de 10 Vlamingen worden buiten de werkuren gecontacteerd door baas

Duidelijke afspraken en respect voor ieders werkstijl zijn nodig: integrators storen zich minder aan telefoontjes buiten de werktijd dan separators.

Mechelen, 1 april 2025 – Twee jaar na de invoering van het recht op deconnectie worden zes op de tien Vlamingen (60%) nog steeds buiten de werkuren gecontacteerd door hun leidinggevende. Het gaat vooral om berichtjes (67%), telefoontjes (50%) en mails (47%). Dat blijkt uit een onderzoek van [Protime](#), marktleider in onder meer tijdregistratie, bij 1.000 Vlaamse bedienden.

Toch staat een ruime meerderheid (87%) achter het deconnectierecht. 42% geeft aan meer op zijn of haar strepen te staan wanneer ze buiten de werkuren gecontacteerd worden.

“We zijn de laatste jaren steeds flexibeler gaan werken. Zo krijgen we vaker de vrijheid om ons werkschema zelf te bepalen. Drie op de tien Vlamingen (30%) werken niet (meer) volgens een vast uurrooster. Met schema’s die niet altijd overlappen, wordt het dan moeilijker om werknemers enkel binnen de werktijd te contacteren,” zegt Gille Sebrechts, CEO van Protime. *“Daarom zijn er duidelijke afspraken nodig over bereikbaarheid. Dit geldt zeker voor wie zijn werk liever achter zich laat wanneer hij of zij naar huis gaat.”*

Heel wat leidinggevendens lijken al in te spelen op ieders werkstijl. Minder dan de helft van de ‘separators’ (48%) – werknemers die werk en privé liever gescheiden houden – wordt buiten de werkuren gecontacteerd. Bij de ‘integrators’- voor wie werk en privé meer verweven zijn - loopt dit op tot ruim driekwart (78%).

Op 1 april viert het recht op deconnectie zijn tweede verjaardag. Wie werkt binnen een bedrijf met meer dan twintig werknemers, hoeft daarbij buiten de werkuren geen telefoontjes, e-mails of berichten te beantwoorden, tenzij in uitzonderlijke omstandigheden. Wat blijkt: voor zes op de tien Vlamingen (60%) lukt het nog steeds niet om onbereikbaar te zijn buiten hun werktijd. Bijna een derde (31%) krijgt af en toe tot vaak ‘werk’-telefoontjes, -berichtjes of -mails ’s avonds of in het weekend, terwijl dit bij 29% zelden voorvalt.

Bijna twee op de drie werknemers (64%) hebben daarbij het gevoel dat ze zo snel mogelijk moeten opnemen of berichtjes of mails moeten beantwoorden. *Dat we buiten onze werktijd gemaild of gebeld worden, betekent niet dat men verwacht dat we ook meteen antwoorden, ook al voelen de meeste medewerkers dat wel zo aan,”* zegt Lode Godderis, professor arbeidsgeneeskunde aan de KU Leuven. *“Bedrijven kunnen best expliciet aangeven welke verwachtingen er zijn en duidelijke afspraken maken met hun werknemers. Zo kunnen werknemers hun beschikbaarheid aangeven in hun e-mailhandtekening. Bijvoorbeeld ‘ik werk niet op vrijdag’, waardoor niemand die dag een antwoord verwacht. Wie een mail stuurt, kan ook duidelijk aan de ontvanger aangeven wanneer die een antwoord verwacht.”*

Verskil in werkstijl: ben je eerder een ‘separator’ of een ‘integrator’?

Heb je het gevoel dat jouw werk ook ’s avonds en in het weekend blijft doorlopen en dat jouw vrije tijd wordt verstoord door mails, telefoontjes en whatsappberichten? En vind je dat vervelend? Dan ben je waarschijnlijk eerder een separator. De groep van integrators daarentegen vindt het niet erg dat het werk hun privéleven binnendringt. Ze houden ervan om tussen het werk door bijvoorbeeld met de kinderen te spelen om dan 's avonds opnieuw achter de computer te kruipen. Separators voelen zich

PERSBERICHT

er niet zo makkelijk bij wanneer ze tijdens de werkuren een privé-afspraak zoals een doktersbezoek hebben.

Ruim één op de drie werknemers (37%) ziet zichzelf eerder als een integrator terwijl bijna de helft zich als een separator (46%) identificeert. *“Maar dat is geen vast gegeven en kan variëren naargelang de situatie. Je werkstijl kan ook veranderen in de tijd,”* nuanceert Katelijn Nijsmans, neurowetenschapper en oprichter van How’s Work. *“We bevinden ons allemaal op een denkbeeldige lijn tussen integrator en separator, die onze behoefte aan disconnectie bepaalt. Terwijl separators een strikte scheiding willen tussen werk en privé, streven integrators flexibiliteit na. Eenzelfde aanpak voor elke werknemer vanuit de leidinggevende volstaat daarom niet. Door in dialoog te gaan met hun medewerkers, kunnen bedrijven effectiever bijdragen aan het welzijn en de productiviteit van hun teams.”*

Voel jij jezelf eerder een integrator of een separator?

- Helemaal een integrator (11%)
- Eerder een integrator dan een separator (26%)
- Eerder een separator dan een integrator (29%)
- Helemaal een separator (17%)
- Geen van beide (8,5%)
- Een combinatie van de beide (8,5%)

Wat opvalt is dat meer mannen zich omschrijven als separator (50%, tegenover 43% van de vrouwen), terwijl er meer vrouwen zijn die zichzelf een combinatie vinden van een integrator en een separator (11% tegenover 6% van de mannen).

Tijdregistratie helpt om te disconnecteren

Als nog zo veel Vlamingen gebeld, gemaïld en geappt worden buiten de werktijd, is het recht op disconnectie dan een maat voor niks? Zeker niet volgens een ruime meerderheid (87%). Zo geven drie op de tien Vlamingen (30%) aan minder gebeld te worden buiten hun werktijd. Het aantal e-mails en berichtjes nam dan weer af met een kwart.

Het disconnectierecht zorgt ook voor minder werkgerelateerde stress bij 29% van de werknemers. Bij de integrators geeft zo’n vijfde dit aan (22%), terwijl dit bij de separators oploopt tot ruim een derde (36%). De helft van de separators, tegenover een derde van de integrators, staat vandaag ook meer op zijn of haar strepen wanneer ze buiten de kantooruren gecontacteerd worden door hun leidinggevende.

Tijdregistratie kan een waardevolle tool zijn om werknemers hierin te ondersteunen. *“Het bijhouden van je gewerkte tijd helpt je om bewuster hiermee om te gaan. Voor integrators, bij wie het werk- en privéleven door elkaar lopen, biedt het inzichten zodat ze niet te veel gaan werken. Separators, die liever een duidelijke scheiding maken tussen werk en privé, kunnen tijdregistratie dan weer gebruiken om hun werkdag concreet af te bakenen en zo gemakkelijker te disconnecteren. Maar liefst 62% van de separators, tegenover 38% van de integrators, geeft aan dat tijdregistratie hen hierbij helpt,”* besluit Gille Sebrechts, CEO van Prottime.

Methodologie

Het online onderzoek werd uitgevoerd door onderzoeksbureau iVOX in opdracht van Prottime, tussen 18 februari en 10 maart 2025 bij 1.000 Vlaamse bedienden. Het onderzoek is representatief op geslacht, leeftijd en diploma. De maximale foutenmarge bij 1.000 Vlamingen bedraagt 3,02%.

PERSBERICHT

Over Protime

Protime werd opgericht in 1995 en is marktleider op het gebied van tijdregistratie, personeelsplanning en toegangscontrole. Dankzij een voortdurende focus op innovatie, levert het bedrijf vandaag workforce management oplossingen in een brede waaier van klanten en sectoren. Zo telt Protime ruim 5.000 tijdregistratie-installaties in Europa, bij bijna evenveel klanten verspreid over Europa. Protime werd 10 jaar op rij verkozen tot Great Place to Work en streeft er naar om een “Once in a lifetime employer” te zijn. De organisatie telt zo’n 550 ‘Protimers’ en draaide in 2024 een omzet van 67 miljoen euro.

Voor meer informatie (niet voor publicatie, enkel voor de pers):

Wavemakers PR – Emanuel Sys, emanuel@wavemakers.eu, 0486 17 52 65