

## Werkdruk omlaag!



**Zo werk je prettiger!**



*Ook wel eens het gevoel dat je tijd te kort komt om je werk goed te doen?*

Je bent niet de enige. Want werken in de schoonmaak is hard werken. Dat is op zich niet erg. Maar elke dag weer het gevoel hebben dat je té hard moet werken, daar kun je behoorlijk gestresst van worden. En dat is niet goed voor je gezondheid.

Gelukkig zijn in het arboconvenant allerlei afspraken gemaakt om de werkdruk te verlagen. Welke dat zijn, lees je in dit boekje. Maar je kunt ook zelf iets doen om stress te voorkomen. Tips daarvoor vind je achterin.

Vooraf



*Hetzelfde moeten doen in minder tijd. Dat is heel gewoon geworden in de schoonmaak. Zo willen opdrachtgevers kosten besparen. Maar iets net zo schoon krijgen in minder tijd is natuurlijk lastig. Dus werk je maar wat harder. Te hard.*

**Afgesproken is:**

- dat je leidinggevende uitlegt hoe je hetzelfde werk in minder tijd toch goed kunt doen. Door bijvoorbeeld op een andere manier te werken of door andere hulpmiddelen te gebruiken.



*Minder doen in minder tijd. Ook dat komt veel voor. Omdat er nieuwe afspraken zijn gemaakt tussen de opdrachtgever en het schoonmaakbedrijf. Je weet niet precies wat je wel en niet moet doen. Dus doe je maar wat extra. Of de opdrachtgever vergeet de nieuwe afspraken te vertellen aan de eindgebruikers van het pand. En die komen bij jou klagen dat het minder schoon is. Onterecht, maar wel heel vervelend.*

#### **Afgesproken is:**

- dat je leidinggevende met je bespreekt wat je precies moet schoonmaken. En wat de opdrachtgever niet meer nodig vindt.
- dat de opdrachtgever en je baas aan de eindgebruikers van een object vertellen wat voortaan schoongemaakt wordt. En wat niet meer.

## **Wat te doen?**



*'s Avonds schoonmaken. Lekker rustig en je loopt niemand voor de voeten. Alleen laten mensen dan wel heel gemakkelijk allerlei rotzooi liggen. Rotzooi die ze wél zouden opruimen als ze jou aan het werk zien. En die troep die ze laten slingeren, kan erg in de weg liggen.*

**Afgesproken is:**

- dat geprobeerd wordt om zoveel mogelijk overdag schoon te maken. Dan zien de mensen voor wie je schoonmaakt wat je allemaal doet.



*Je fatsoenlijk kunnen omkleden. Een goede werkkast om je spullen in op te bergen. En een plek om je even op te frissen na je werk. Vaak is dat goed geregeld, maar soms ook niet.*

**Afgesproken is:**

- dat schoonmaakbedrijven en opdrachtgevers ervoor zorgen dat er goede voorzieningen voor jou zijn.

**Goede voorzieningen**



*Aandacht geven. Elkaar helpen. Goed luisteren naar elkaar. Heel belangrijk. Voor iedereen. Of je nu medewerker of leidinggevende bent. Maar hoe doe je dat allemaal? Dat is best ingewikkeld.*

**Afgesproken is:**

- dat je leidinggevende een cursus Coachend Leidinggeven krijgt. Daarin leert de leidinggevende hoe hij/zij jou het beste kan begeleiden, helpen én aandacht geven.
- dat leidinggevendens voortaan een functioneringsgesprek krijgen. Werkdruk is hierin een belangrijk onderwerp.

**Aandacht**



*Te druk? Niet precies weten wat je moet doen? Of hoe je het moet doen? Daar moet je niet in je eentje mee blijven rondlopen.*

#### **Afgesproken is:**

- dat jij en je collega's werkoverleg hebben met je leidinggevende. In zo'n werkoverleg kun je met elkaar van alles bespreken. De werkdruk bijvoorbeeld.
- dat jij en je collega's samen met je leidinggevende vaststellen wat precies jullie werkdruk verhoogt. Daarvoor wordt een vragenlijst gemaakt.





- Probeer niet te lang achter elkaar hetzelfde te doen. Wissel je werk af. Dat is beter voor je lichaam én scheelt stress.
- Ontspan af en toe tijdens je werk. Zwaai met je armen en schud je handen los. Al is het maar kort, je zult merken dat het scheelt.
- Als je je aan iets ergert, mag je er best op een vriendelijke manier iets van zeggen. Of zoals we ook wel zeggen: maak van je hart geen moordkuil!
- Als je iets niet begrijpt, vraag dan om uitleg. Echt, domme vragen bestaan niet.

En verder



Kijk voor meer informatie op [www.zowerkjeprattiger.nl](http://www.zowerkjeprattiger.nl)  
of bel de RAS, telefoon (013) 594 48 44

Fotografie:

Joop van Reeken, Witold de Man, Henk Snaterse

Concept en realisatie:

DST Experience Communicatie, Baarn

© RAS, Tilburg, december 2004

Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

Deze uitgave maakt deel uit van **Zo werk je prettiger!**, de voorlichtingscampagne over het Arboconvenant Schoonmaak- en Glazenwassersbranche. De campagne wordt gecoördineerd door de Raad voor Arbeidsverhoudingen Schoonmaak- en Glazenwassersbranche (RAS) en is een initiatief van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, Ondernemersorganisatie Schoonmaak- & Bedrijfsdiensten (OSB), FNV Bondgenoten en CNV BedrijvenBond.

