

- ▶ AGRESSIE
- ▶ PESTEN
- ▶ BODY
- ▶ STRESS

Stress: hoe (on)gezond is dat eigenlijk?

Infoboekjes bestellen?



Ga naar Voorlichtingsmaterialen op beveiligingsbranche.nl

Lekker werken is gezond werken, maar blijf alert op risico's zoals stress, fysieke belasting en agressie en geweld. Hoe ga je daarmee om? Test jezelf en maak gebruik van de tips en adviezen. Want wie gezond werkt, werkt op z'n best!

Stress... stel de grens

Last van stress? Elke beveiligers heeft wel eens te maken met spanning op het werk. Dat kan een ongemakkelijk gevoel geven. Toch kan die spanning ook positief zijn. Het stimuleert je om direct te presteren. Maar als de werkdruk lange tijd te hoog is, is het oppassen geblazen.

Hoofdpijn, slechter slapen. Stresssignalen en -klachten hebben een functie. Het zijn waarschuwingssignalen die je erop attenderen dat er iets aan de hand is en zelfs gevaar dreigt. Negeer ze niet, neem ze serieus. **Ken jouw eigen grenzen en geef ze duidelijk aan.** Omgaan met stress is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van jou en je leidinggevende.

Doe de stress-test



Neem de proef op de som en bekijk in welke categorie 'werker' jij valt. Doe de test op 123test.nl/gezond-werken-test/



Wie denkt dat werkdruk en -stress alleen 'watjes' overkomt, zit er goed naast. Juist beveiligers die net dat beetje extra geven, door blijven gaan en loyaal zijn naar collega-beveiligers, lopen een extra risico om op te branden. Het bewaken van de grens van 'gezond' en 'ongezond' gaat iedereen aan.

BEVEILIGEN IS TOPSPORT



Maak het bespreekbaar

Als leidinggevende sta je dicht bij jouw team en heb je een belangrijke taak in het signaleren van mogelijke problemen. Belangrijk is dat werknemers gemakkelijk bij jou kunnen aankloppen om moeilijke onderwerpen, zowel zakelijk als privé, open te bespreken. Neem bij-

voorbeeld tijdens een werkoverleg eens de tijd om stil te staan bij agressie en geweld, lichamelijke belasting, werkdruk en -stress. En over de manier van omgaan met elkaar. **Stimuleer beveiligers om veilig en gezond te werken** en zich aan de regels te houden zoals het naleven van de arbeidstijdenwet. Van leidinggevend wordt een proactieve houding verwacht.

Het Servicecentrum Particuliere Beveiliging is er **voor jou en jouw werkgever**. We geven voorlichting, hebben een helpdesk en reiken praktische oplossingen en gratis hulpmiddelen aan op het gebied van arbeidsomstandigheden, verzuim en gezond en veilig werken.



Wil je iets weten?

Aarzel niet en neem contact met ons op: 0183 - 64 66 88
werken@beveiligingsbranche.nl
beveiligingsbranche.nl

Agressie: jongeren gaan over de grens

Tijdens een surveillance zie je een groepje jongeren dat bij een bedrijfsloods aan het voetballen is. Ze maken een hoop herrie en schieten de bal keihard alle kanten op, ook tegen de ruiten. Als je dichterbij komt, richten ze hun aandacht ineens op jou. Als één groep stappen ze in jouw richting.



Check de arbocatalogus voor oplossingen bij agressie en geweld op beveiligingsbranche.nl.

Wat doe je?



- Je negeert de groep en wandelt met een glimlach op je gezicht rustig door
- Je zegt goedendag, wijst naar de leider van de groep en begint hem aan te spreken
- Je informeert voor de zekerheid als eerste de centrale over de situatie waarin je je bevindt



b en c zijn beide goed, het hangt van de situatie af of het raadzaam is om als eerste de centrale op de hoogte te stellen. Een groep aanspreken werkt het best als je aandacht richt op de leider.

Body: voor de één een belasting, voor de ander...

Als beveiligers doe je staand, lopend en met de auto of juist veel zittend je werk. Dat kan een belasting zijn voor je rug, nek, schouders, armen en benen. Ook onregelmatige diensten en avond- en nachtdiensten zijn een extra lichamelijke belasting. En in je vrije tijd kan bij sporten overbelasting ontstaan wanneer je meer doet dan je lichaam aan kan.



Vier tips



Beveiliging is soms net topsport. Houd hier rekening mee:

1. Neem voldoende rust
2. Eet goed; ook bij nachtdiensten
3. Beweeg voldoende en zorg dat je fit bent
4. Zorg voor afwisseling in houding en taken



Beetje plagen. Of is het pesten?



Wel eens gehoord van mobbing? Dat is een groep die één persoon pest. Een voorbeeld van ongewenste omgangsvormen. Net als (digitaal) pesten, discriminatie of seksuele intimidatie.



Een onschuldig bedoelde opmerking kan een veel grotere impact hebben dan je verwacht. Het is lastig een scherpe grens te trekken tussen een gevatte en een foute opmerking. **Wat is voor jou bijvoorbeeld het verschil tussen plagen en pesten?**

De enige die kan aangeven of een grens wordt overschreden is de vrouw of man die ermee geconfronteerd wordt. Veel slachtoffers durven echter niet met hun ervaringen naar buiten te komen. Toch kan iedereen met problemen bij een vertrouwenspersoon terecht.



Beveiligingsbranche
beveiligingsbranche.nl



veiligheidraaktiedereen
@Beveiligingsbr

Deze uitgave wordt mede mogelijk gemaakt door

