

Antwoord op argumenten en uitdagingen

In het proces richting een Rookvrije Werkomgeving komen (rokende) medewerkers en externe partijen vaak met tegenargumenten. Om deze uitdagingen voor te zijn, is het raadzaam om een overzicht te hebben van mogelijke argumenten. Het is belangrijk deze zo positief en onderbouwd mogelijk te beantwoorden.

Vragen en antwoorden

Bij het introduceren van het rookvrij-beleid en het starten met Rookvrij Werken kan het bedrijf veel reacties en vragen krijgen. Van zowel rokende als niet-rokend collega's kunnen argumenten tegen bijvoorbeeld een rookvrij terrein komen. Het is belangrijk om altijd een positieve toon aan te houden en zo goed mogelijk de antwoorden op deze argumenten te kunnen onderbouwen met feiten.* Hieronder staan verschillende veel voorkomende argumenten die mensen kunnen stellen tijdens het introduceren van een Rookvrije Werkomgeving. Daarnaast hebben we antwoorden gegeven op deze vragen, onderbouwd door informatie uit het handboek en door ervaringen in de praktijk.

Naast onderstaande argumenten en uitdagingen bestaan er een aantal hardnekkige mythes over tabaksverslaving. In gesprekken met rokers en niet-rokers worden deze regelmatig genoemd. Een overzicht van 70 van deze mythes en een antwoord erop zijn door longarts Wanda de Kanter opgesomd en te vinden op haar website. Verder deelt zij op haar twitteraccount relevante nieuwsberichten, columns en artikelen.

- wandadekanter.nl
- twitter.com/Wdekanter



* Voor meer informatie over de juridische richtlijnen voor het rookvrij-beleid, zie de bijlage [juridische vraagstukken](#).

**MAAR WAT ALS
MEDEWERKERS ONTSLAG
NEMEN ALS HET BEDRIJF
ROOKVRIJ WORDT?**

Ervaring bij verschillende bedrijven is dat er geen werknemers of slechts een enkeling ontslag neemt naar aanleiding van het nieuwe rookvrij-beleid. Ophef en negatieve reacties zullen er altijd zijn, maar verdienen geen extra energie. Dit vraagt leiderschap van de organisatie en het vertrouwen dat een rookvrij-beleid de werkgever juist aantrekkelijk maakt voor een grote groep talenten bij de werving van nieuwe werknemers. Tevens zijn de niet-rokende werknemers meestal blij met het rookvrij beleid. Geen stankoverlast en geen extra rookpauzes meer.

**ROKERS MOGEN TOCH
ZELF BEPALEN WANNEER
ZE STOPPEN?**

**WIJ MOGEN ZE
TOCH NIET
BETUTTELEN?**

Een rookvrij bedrijf dwingt rokende medewerkers niet te stoppen met roken, maar vraagt hen dit niet te doen tijdens werktijd en, eventueel ook niet tijdens de pauzes. Een bedrijf kan daar zwaarwegende redenen voor hebben. Een werknemer mag zelf weten wat ze in hun privé-leven doen, net zoals het gebruik van alcohol.

Stoppen-Met-Roken cursussen zijn niet verplicht, maar worden wel aangeboden aan werknemers die willen stoppen met roken. Eventueel mag ook de familie en/of huisgenoten meedoen met deze Stoppen-Met-Roken cursussen om zo de slagingskans te verhogen. De praktijk laat zien dat het invoeren van een rookvrij-beleid vaak een reden is om te stoppen met roken. Immers, 80% van de rokers wil stoppen met roken. Ons bedrijf wil dit dodelijke gedrag niet langer meer faciliteren. Rookvrij is het nieuwe normaal en daar hoort een rookvrij-beleid bij.

**Iedereen
weet toch dat
roken
slecht is?**

**Moet dat
nu echt zo
uitgebreid
aangepakt
worden?**

In de bekendmaking van het rookvrij-beleid is al aandacht gegeven aan de nog veelal onbekende feiten rondom roken. Zo is roken nog altijd de nummer 1 te vermijden doodsoorzaak in Nederland en haalt 1 op de 4 zware rokers zijn of haar pensioen niet. Per jaar overlijden 20.000 Nederlanders aan de gevolgen van roken. Het is belangrijk om deze feiten aan het licht te brengen. Immers zijn wij met heel Nederland op weg naar een Rookvrije Generatie, waar niemand meer wordt verleid om verslaafd te worden aan roken.

**WAAROM INVESTEREN WE
ZOVEEL IN DE ROKERS IN
PLAATS VAN IN DE NIET-
ROKERS?**

Door het faciliteren van rookruimtes, rokersjassen, rookabri's en rookpauzes hebben bedrijven in het verleden veel geïnvesteerd in een dodelijke gewoonte. Met het Rookvrij Werken gaan we daar juist mee stoppen. Roken is echter wel een verslaving en daar moeten we serieus mee omgaan. Om de transitie naar een volledig rookvrij bedrijf goed te laten verlopen bieden we onze rokende collega's daarom ondersteuning aan. Uiteindelijk komt dit ten goede van het volledige bedrijf. Daarnaast heeft het ook een financieel voordeel: rokers kosten het bedrijf meer dan €5000 per roker per jaar. Tot slot kunnen ook niet-rokers en ex-rokers gebruik maken van onze verschillende / nieuwe ontspannings- en gezondheidsinitiatieven.

**ROKEN ONDER
WERKTIJD IN DE PAUZE
MAG TOCH GEWOON?**

**HET IS
TOCH MIJN
EIGEN TIJD?**

Alleen onbetaalde pauzes vallen onder “eigen tijd”. Toch kan het bedrijf in een volledig rookvrij-beleid ervoor kiezen om roken in deze pauzes te demotiveren door verschillende maatregelen, zoals het invoeren van een rookvrij bedrijfsterrein of een grote rookvrije zone waardoor het de werknemers onmogelijk wordt gemaakt om in de pauze (eigen tijd) te kunnen roken. Duidelijke regels, handhaving en sancties helpen hierbij. Daarnaast zijn er ook zwaarwegende bedrijfsbelangen om roken tijdens pauzes (in eigen tijd) niet toe te staan, zoals argumenten rondom hygiëne (met betrekking tot tweedehands- en derdehandsrook) en rondom het imago van het bedrijf (denk aan direct contact met klanten en bezoekers). In een volledig Rookvrije Werkplek roken de werknemers niet onder werktijd, inclusief de betaalde én onbetaalde pauzes.

**MAAR ALS IK BUITEN
ROOK VAL IK TOCH
NIEMAND LASTIG?**

Buiten en rondom het bedrijfspand roken kan belemmerend zijn voor niet-rokende werknemers en bezoekers of cliënten. De rookwalm is immers niet een aantrekkelijk welkom. Daarnaast is het binnenbrengen van de rooklucht, die als derdehandsrook op huid en kleding neerdaalt van zowel rokers als omstanders, ook schadelijk en belemmerend. Tot slot zorgt roken op een buitenterrein vaak voor tabaksafval. Filters in sigarettenpeuken bevatten schadelijke microplastics die niet biologisch afbreekbaar zijn.

**EEN SIGARETJE
ONDER WERKTIJD HELPT
MIJ TOCH JUIST OM TE
ONTSPANNEN BIJ STRESS
EN SPANNING?**

Het roken van een sigaret heft alleen het nicotinetekort op. Dit tekort en de ontwenningverschijnselen starten een half uur na het roken. De sigarettenverslaving wekt dus eigenlijk juist stress op: het “ontspannende” gevoel van roken is dus van korte duur. Voor en na een rookpauze zorgt een lage nicotinespiegel juist voor een verminderde productiviteit op werk. Het is wetenschappelijk bewezen dat andere ontspannings- mogelijkheden, zoals een rondje lopen of een kopje kruidenthee drinken, meer helpen bij stress dan een sigaret.

**WAT ALS
COLLEGA'S VOOR DE
DEUR VAN DE BUREN
OF VOOR EEN ANDER
(KANTOOR)PAND
GAAN ROKEN?**

**HOE KUNNEN
WE OVERLAST
VOORKOMEN?**

Dit kan voorkomen worden door een volledig rookvrij-beleid in te voeren dan is roken niet langer toegestaan onder werktijd en tijdens (onbetaalde) pauzes. Als roken in de ‘eigen tijd’ wel toegestaan is dan is het belangrijk om medewerkers erop te wijzen dat zij tijdens werktijd het bedrijf vertegenwoordigen. Dit is zeker het geval als men in bedrijfskleding werkt. Vraag werknemers daarom om elders op een geschikte plek te gaan roken en tabaksafval te beperken. Verzoek ze geen overlast bij de burens of elders te veroorzaken. Een rondje wandelen tijdens het roken en de gedoofde peuken in de prullenbak is een goed advies.

GAAT HET BEDRIJF STRAKS EEN GEZONDE LEEFSTIJL OP WERK AFDWINGEN MET EEN VEGETARISCHE KANTINE?

Een bedrijf kan kiezen voor een gezonde en duurzame werkomgeving en kunnen zo een gezonde leefstijl aanmoedigen bij hun werknemers. Bij een vegetarische bedrijfskantine wordt bijvoorbeeld een vegetarische leefstijl niet afgedwongen, maar wel aangemoedigd en makkelijker gemaakt. Ditzelfde geldt voor rokende medewerkers: Stoppen met roken wordt niet afgedwongen, maar roken tijdens werktijd wordt niet meer gefaciliteerd.

ER ZIJN TOCH VEEL SLECHTERE GEWOONTES?

FRISDRANK MET SUIKER OF VETTE SNACKS ONDER WERKTijd ZIJN TOCH OOK NIET VERBODEN?

Meer dan de helft van de rokers sterft aan de gevolgen daarvan. Deze schrikbarende cijfers zijn niet te vergelijken met andere ongezonde gewoontes. Bijna 1 op de 3 kanker doden in Nederland wordt veroorzaakt door roken en 91% van de nieuwe gevallen van longkanker heeft roken als oorzaak. Er is geen 'veilige hoeveelheid' rook, zelfs bij minimale inname is het ongezond. Daarnaast bestaat er niet zo iets als "tweedehands suiker" of "derdehands vet" dat een negatief effect heeft op de gezondheid van bijvoorbeeld de collega's in de nabije omgeving. Tot slot zijn steeds meer bedrijven bezig met leefstijl initiatieven, zoals een gezonde kantine en gratis fruit op werk.

E-SIGARETTEN ZIJN TOCH MINDER SLECHT DAN GEWONE SIGARETTEN?

ZE RUIKEN TOCH TENMINSTE LEKKERDER?

Elektronische sigaretten of e-sigaretten en andere nieuwe tabaksproducten (zoals verhitte tabak) passen niet binnen een rookvrij-beleid. Ook al zou het minder afval geven en zou de "rook" of damp anders ruiken, kan het nog net zo belemmerend zijn voor niet-rokende medewerkers of bezoekers van het rookvrij terrein. Daarnaast zijn, net als traditionele sigaretten, deze nieuwe tabaksproducten én e-sigaretten schadelijk en verslavend. Zelfs varianten met "smaakjes" en zonder nicotine kunnen een verslavende gewoonte meebrengen. In een Rookvrije Werkomgeving passen deze alternatieve sigaretten dus ook niet.

MAAR ALS IK AL ZO LANG BEN GEWEND AAN ROKEN HEEFT STOPPEN TOCH GEEN ZIN MEER VOOR MIJ?

Stoppen met roken heeft altijd zin. Binnen een half uur na de laatste sigaret is de hartslag al gedaald en de bloeddruk genormaliseerd. Na een paar dagen zijn de longen al een stuk schoner en is alle nicotine uit het lichaam. Na enkele maanden is de bloedsomloop en conditie verbeterd. Na 1 jaar is het risico op hart- en vaatziekten gehalveerd, en na 10 jaar is risico op longkanker gehalveerd. Hoe langer iemand doorrookt, hoe meer DNA schade de persoon meeneemt naar zijn of haar pensioen.