

Rookvrij werken

Stappenplan

IK BEN EEN
PEIJNENBURGER

OP WEG NAAR EEN

**ROOKVRIJE
GENERATIE**



Stappenplan rookvrij werken

Iedere week raken honderden kinderen in Nederland verslaafd aan nicotine. Ruim de helft van de mensen die blijft roken overlijdt aan de gevolgen hiervan. Roken kan ziekten veroorzaken zoals kanker, hart- en vaatziekten en luchtwegziekten. Roken veroorzaakt 7.6% van de totale ziektelast in Nederland. In Nederland hebben bijna 700.000 mensen een chronische ziekte als gevolg van tabak. Ook van meerroken kunnen mensen ernstig ziek worden en zelfs doodgaan. In totaal overlijden in Nederland jaarlijks 20.000 mensen aan de gevolgen van (mee)roken. Dat steeds meer mensen zich inzetten voor een Rookvrije Generatie is dus hard nodig!

Bijna 7 op de 10 Nederlanders vinden dat het bedrijfsleven zich moet inzetten voor een Rookvrije Generatie. Steeds meer organisaties doen dat ook. Bijvoorbeeld door rookvrij werken te implementeren. Dit houdt in dat de volledige werkomgeving rookvrij is en je medewerkers die willen stoppen motiveert en ondersteunt. Verschillende organisaties omarmen rookvrij werken al, zoals [AFAS](#), [Peijnenburg](#) en [ABN AMRO](#). Geef ook het goede en gezonde voorbeeld en ga op weg naar een rookvrije organisatie.

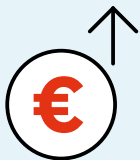
Waarom kiezen voor rookvrij werken?

Steeds meer werkgevers zetten zich in voor de gezondheid en vitaliteit van hun medewerkers. Rookvrij werken verbetert de inzetbaarheid. Het beschermt de gezondheid, verlaagt het ziekteverzuim en verhoogt de productiviteit. Bovendien zijn rookvrije organisaties duurzamer en hygiënischer.

1 op de 4 zware rokers haalt zijn of haar pensioen niet. Stoppen met roken levert altijd gezondheidswinst op, zowel op korte als lange termijn. Een rookvrije werkomgeving voorkomt meerroken en verbetert de onderlinge sfeer doordat rookpauzes verdwijnen. Daarnaast helpt een rookvrije werkomgeving medewerkers die willen stoppen met roken of gestopt zijn, doordat zij minder in de verleiding komen om te roken.

De productie en het gebruik van tabak staan lijnrecht tegenover duurzaamheid. Ze veroorzaken veel schade op het gebied van gezondheid, sociale aspecten, economie en milieu. De productie en het gebruik van tabak hebben een negatieve invloed op vrijwel alle [Sustainable Development Goals](#) van de Verenigde Naties.

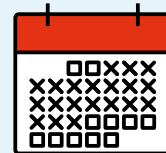
Met rookvrij werken draag je ook bij aan een hygiënische werkomgeving. Smeulende sigaretten en tweede- en derdehands rook op kleding, huid en haren zorgen voor onzichtbare fijnstof. Onbedoeld kunnen zo giftige stoffen in het productieproces, op voedingsmiddelen of andere producten belanden.



Een rokende medewerker **kost** een organisatie ongeveer **€5.000,-** per jaar.



Met rookvrij werken **verlaag je het ziekteverzuim** en **verhoog je de productiviteit**. Rokers hebben **31% meer risico** op ziekteverzuim.



Een rokende medewerker is gemiddeld **20 werkdagen** per jaar kwijt aan **rookpauzes** en **verzuimt gemiddeld 2,9 dagen meer** dan een niet-rokende medewerker.

Wat houdt rookvrij werken in?

Rookvrij werken houdt in dat een organisatie roken niet langer faciliteert door de gehele werkomgeving rookvrij te maken. Een rookvrije werkomgeving voorkomt schadelijke tweede- en derdehands rook. Rookvrij betekent ook vrij van alle andere tabaks- en nicotineproducten, zoals e-sigaretten (vapes) en nicotinezakjes. Hierbij gaat het om het gehele terrein, inclusief ingangen, parkeerplaatsen en fietsenstallingen. Ook het volledige wagenpark is rookvrij. Rookvrije materialen (bordjes, stickers en/of stoeptegels) geven aan dat het gehele terrein rookvrij is.

Medewerkers roken niet tijdens werktijd. Dit geldt zowel voor de binnen- als de buitendienst. Je stimuleert medewerkers die roken om te stoppen met roken en helpt ze hierbij. Denk aan het bieden van stoppen-met-rokenondersteuning of het zorgen voor goede doorverwijzing en alternatieven voor ontspanning onder werktijd. Daarnaast kunnen collega's stoppers steun bieden.

Rookvrije Generatie

De beweging 'Op weg naar een Rookvrije Generatie' is een initiatief van Hartstichting, KWF en Longfonds vanuit de samenwerking Gezondheidsfondsen voor Rookvrij. Rookvrij opgroeien willen wij vanzelfsprekend maken. Rookvrij betekent ook zonder nieuwe vormen van roken, zoals het gebruik van e-sigaretten/vapes of andere nicotineproducten. Ieder kind moet de kans krijgen om volledig rookvrij op te groeien en dus worden beschermd tegen tabaksrook en tegen de verleiding om te gaan roken. Onze ambitie is dat er in 2035 een Rookvrije Generatie is – kinderen die in 2017 geboren zijn, zijn dan 18 jaar. Deze kinderen groeien rookvrij op en gaan zelf niet roken.

Toelichting stappenplan

Dit stappenplan beschrijft de 4 stappen om rookvrij werken succesvol te implementeren.

De stappen zijn:

1 Creëer draagvlak

2 Invoering

3 Naleving

4 Evaluatie



1 Creëer draagvlak

Agendering

Steeds meer organisaties worden rookvrij. Dat doen ze voor hun eigen medewerkers, voor hun klanten en bezoekers. Er zijn verschillende redenen en argumenten om rookvrij werken in te voeren. Dit verschilt per organisatie of sector. Bedenk welke beweegredenen en argumenten bij jouw organisatie passen. Denk bijvoorbeeld aan het helpen van medewerkers om vitaal en gezond te worden of blijven, het verminderen van de ziektelast, het creëren van een veilige en hygiënische werkomgeving, het leveren van een bijdrage aan het milieu of maatschappelijk verantwoord ondernemen. Daarnaast lever je als organisatie een bijdrage aan de beweging 'Op weg naar een Rookvrije Generatie'.

Zorg dat rookvrij werken bij de directie op de agenda komt. Sluit daarna aan bij bestaande structuren voor besluitvorming. Zo weet je wie betrokken moeten worden en hoeveel inspraak medewerkersvertegenwoordigingen (bijvoorbeeld OR) hebben op de plannen. Leg uit waarom het belangrijk is om rookvrij te worden, wat rookvrij werken inhoudt en waar het aan bijdraagt. Vervolgens is het belangrijk dat er formeel toestemming is van de directie om de organisatie rookvrij te maken. De directie legt hiermee de rookvrije norm vast en geeft toestemming om stoppen-met-rokenondersteuning te faciliteren.

Tip Als er ook andere organisaties in jullie bedrijfspand/gebouw zitten, betrek deze dan op tijd. Maak afspraken met hen over of zij meegaan in het beleid en hoe ze betrokken willen worden in het proces



Voorbereiding

Maak een plan met verschillende mijlpalen voor rookvrij werken. Denk hierbij aan de volgende onderdelen.

Team

Stel een team samen dat met de uitwerking van rookvrij werken aan de slag gaat. Denk bij het samenstellen van het team aan diversiteit. Betrek medewerkers van verschillende afdelingen, leeftijden, functies en zowel rokers, ex-rokers als niet-rokers. Denk ook aan het betrekken van specifieke afdelingen, zoals HR en Facilitaire Zaken. Teamleden kunnen bijdragen aan de plannen, meningen van andere collega's inbrengen en de behoefte aan stoppen-met-rokenondersteuning polsen.

Datum invoering

Bepaal een datum voor de invoering van rookvrij werken. Laat geen twijfel over het feit dat het beleid er komt. Zorg dat medewerkers die roken voldoende tijd hebben om zich voor te bereiden op de verandering. Koppel de invoering van

het nieuwe beleid waar mogelijk aan een specifiek moment. Bijvoorbeeld aan het begin van het nieuwe jaar (als goed voornemen), een feestelijk moment zoals een jubileum, een verhuizing of een verbouwing. Of aan een bepaalde periode, zoals een vitaliteitsweek of [Stoptober](#).

Budget

Bepaal het budget voor het invoeren van rookvrij werken. Maak hiervoor een inventarisatie van de kosten. Denk aan rookvrije materialen (bordjes, stoeptegels, markeringen, etc.), verwijderkosten van rookpalen en peuken (tegels), stoppen-met-rokenondersteuning voor medewerkers en eventueel aanbod ter ontspanning. Daarnaast kun je denken aan kosten voor communicatie of een startevenement.

Communicatie

Kondig het nieuwe beleid officieel aan naar medewerkers. Bijvoorbeeld via een e-mail, intranet of een ander platform dat jullie binnen de organisatie gebruiken. De directie geeft hierin duidelijk aan waarom de organisatie rookvrij wordt en wanneer. Geef het beleid in hoofdlijnen weer. Gebruik een verbindende en positieve toon. Je dwingt niemand om te stoppen met roken, je vraagt alleen dit niet tijdens werktijd te doen en niet op het terrein. Informeer medewerkers over stoppen-met-rokenondersteuning en hoe collega's rokers kunnen helpen tijdens moeilijke momenten. Zie [Communicatie over rookvrij werken](#) voor meer informatie en voorbeelden voor communicatie.

Bij verandering kan in het begin weerstand ontstaan. Houd vast aan je rookvrije beleid en de bijbehorende afspraken. Sta wel open voor reacties en vragen en zorg dat iedereen gehoord wordt. Blijf vriendelijk, begripvol en geduldig in gesprekken en in de communicatie. Herhaal waarom de organisatie kiest voor rookvrij werken. Het draagvlak zal met de tijd toenemen. Houd er rekening mee dat roken een verslaving is en de meeste rokers meerdere stoppogingen nodig hebben om blijvend te stoppen.

Tip Wil je al je medewerkers goed meenemen in het proces? Of goed inzicht krijgen in de behoeften, zoals stoppen-met-rokenondersteuning of aanvullende afleiding op de werkvloer? Organiseer dan een bijeenkomst of gebruik een online vragenlijst. Zorg ervoor dat een eventuele bijeenkomst aantrekkelijk is, bijvoorbeeld door het te combineren met een lunch.



2 Invoering

Maak een plan om de verschillende acties te beschrijven die nodig zijn voor invoering van rookvrij werken. Beschrijf hierin ook de taakverdeling en een manier waarop je de voortgang en successen rapporteert. Denk in ieder geval aan onderstaande onderdelen.

Rookvrij in organisatiebeleid

Rookvrij werken brengt veranderingen met zich mee. Het is van belang om die veranderingen te integreren in het beleid en/of de huisregels van de organisatie, zoals het vitaliteitsbeleid of personeelshandboek. Denk ook aan het beleid voor stagiaires en ZZP'ers. Gebruik het document [Communicatie over rookvrij werken](#) voor voorbeeldteksten van HR-beleid.

Deze interne documenten kun je aanvullen met een onderbouwing. Bijvoorbeeld dat een werkgever verplicht is om een gezonde werkplek te faciliteren voor alle medewerkers, waar een rookvrije werkomgeving bij past. Of dat medewerkers recht hebben op een rookvrije werkomgeving. Soms zijn er zwaarwegende belangen waardoor roken helemaal niet meer wordt toegestaan tijdens de gehele werkdag, bijvoorbeeld hygiëne en veiligheid. Ten slotte hebben medewerkers de plicht om zich aan de huisregels en het bijbehorend rookvrij-beleid te houden.

Rookvrije omgeving

Denk na over de fysieke veranderingen die je wilt doorvoeren. Hierbij gaat het voornamelijk om het aanpakken en schoonmaken van voormalige rookplekken en het aanbrengen van rookvrije materialen op het terrein. Verwijder rookplekken, rookpalen, asbakken en/of peukentegels. Vervolgens breng je rookvrije materialen aan (bordjes, stickers, tegels en/of markeringen). Bijvoorbeeld bij de ingang van het terrein en het pand en langs looproutes. Deze materialen zijn te bestellen via www.rookvrijterrein.nl.

Naleving van het beleid is belangrijk om de omgeving ook daadwerkelijk rookvrij te houden. Als medewerkers goed begrijpen waarom de organisatie rookvrij is, draagt dit bij aan de naleving. Goede communicatie is hierbij van belang. Bepaal daarnaast wie welke rol krijgt in het aanspreken van mensen die toch roken. Ontwikkel bijvoorbeeld instructies voor degene die gaan aanspreken. Bekijk de [Tips voor naleving](#). Heeft jouw organisatie meerdere locaties? Zorg dan dat er op iedere locatie iemand verantwoordelijk is voor de naleving.

Tip Als de ingang direct aan de openbare ruimte grenst, is het verstandig om een zone rondom de ingang rookvrij te maken. Eventueel kun je dit vastleggen in samenspraak met de gemeente.

Stimuleer stoppen met roken

De meeste mensen die roken, willen nu of in de toekomst stoppen met roken. Nicotine is een ernstig verslavend middel, daarom doorlopen mensen vaak een proces van vallen en opstaan voor het ze lukt om blijvend te stoppen. Stoppen met roken loont altijd. Er zijn altijd gunstige gezondheidseffecten, op korte en lange termijn.

Als je als organisatie aan de slag gaat met rookvrij werken, biedt dit aanleiding om stoppen met roken te stimuleren. De werkomgeving is een goede omgeving om stoppen-met-rokenondersteuning te bieden. Sociale steun van collega's is belangrijk gebleken om succesvol te stoppen. Bovendien past stoppen-met-rokenondersteuning goed in vitaliteitsbeleid. Ga na welke rol de bedrijfsarts kan spelen rond stoppen-met-rokenondersteuning.

Er zijn verschillende manieren om stoppen-met-rokenondersteuning voor medewerkers aan te bieden. In veel gevallen wordt er gebruik gemaakt van coaching en wordt er een stopplan gemaakt. De coaching kan 1-op-1 of in een groep en kan op locatie of online plaatsvinden. Kies aanbod dat past bij jouw organisatie en medewerkers. Organiseer bijvoorbeeld een interne stoppen-met-roken training op de werklocatie of verwijs medewerkers door naar een stoppen-met-roken coach. Stoppen-met-rokenondersteuning wordt vergoed vanuit de basiszorgverzekering en is vrijgesteld van het eigen risico. Zie voor meer informatie het document [Stoppen met roken voor medewerkers](#).

Aanvullend aanbod ter afleiding

Het is goed om alternatieven en afleiding voor rookmomenten aan te bieden. Dit kunnen gezonde alternatieven zijn of alternatieven die zorgen voor ontspanning. Bijvoorbeeld het aanbieden van fruit op het werk, tijdschriften of een tafelfuotbaltafel in de kantine. Denk ook aan het stimuleren van wandelen of sporten tijdens de lunch, eventueel met een buddy die steun biedt tijdens moeilijke momenten. Bied dit aan voor alle collega's. Dit is goed voor de onderlinge verbinding. Vraag collega's ook zelf om ideeën aan te dragen.

Externe communicatie

Informeer klanten, bezoekers en leveranciers over het rookvrij werken. Vraag iedereen zich aan de rookvrije norm te houden. De start van rookvrij werken is een mooi moment voor een bericht op bijvoorbeeld de website of social media. Beschrijf hierin de ambitie en motivatie rondom rookvrij werken en waarom de organisatie hiervoor kiest. Zie voor voorbeeldberichten het document [Communicatie over rookvrij werken](#). Je kunt ook in vacatureteksten opnemen dat je rookvrij bent.



3 Naleving

Aanspreken

Het rookvrij werken kan officieel van kracht worden op de datum die in de aankondiging is benoemd. Houd er rekening mee dat het naleven van de rookvrije norm de eerste weken extra tijd en aandacht vraagt. Begin gelijk na invoering met het aanspreken van mensen die toch nog op het terrein roken. Zo laat je zien dat je rookvrij werken serieus neemt.

Het kan zijn dat nog niet iedereen goed op de hoogte is van het rookvrij werken. Spreek daarom mensen die nog op het terrein roken vanaf de start aan. Gebruik altijd een vriendelijke en positieve toon die past bij de organisatie. Help de medewerkers die verantwoordelijk zijn voor het aanspreken dit op de juiste manier te doen. Steek geen extra energie in negatieve reacties. Bekijk de [Tips voor naleving](#).

Opvolging

Het is goed om regelmatig het rookvrij-beleid onder de aandacht te brengen, zodat iedereen de rookvrije norm uitdraagt. Bijvoorbeeld tijdens een vitaliteitsweek of [Stoptober](#).

Breng daarnaast het stoppen-met-rokenaanbod regelmatig onder de aandacht en steun medewerkers die een stoppoging doen. Roken is een verslaving dus niet iedereen zal het na een eerste stoppoging lukken om te stoppen of meteen willen stoppen. Blijf medewerkers aanmoedigen en steunen, deze steun kan het verschil maken.



4 Evaluatie

Monitoren van implementatie

Het is belangrijk om vanaf het begin de voortgang van de implementatie van rookvrij werken bij te houden. Waar nodig kun je tussentijds bijsturen of verbeteringen doorvoeren. Bepaal wanneer en op welke aspecten je evalueert en hoe je medewerkers betreft.

Blijf de eerste periode na invoering regelmatig in gesprek met medewerkers over hoe de implementatie verloopt. Ook met medewerkers die veel contact hebben met bezoekers, klanten en leveranciers die mogelijk niet altijd op de hoogte zijn van het rookvrij werken. Zo zorg je dat je blijft monitoren hoe de implementatie verloopt en waar nodig verbeteringen doorvoert, ook buiten de formele evaluatiemomenten om.

Peuken

Ondanks de invoering van rookvrij werken en de geboden stopondersteuning, kan het zijn dat een klein gedeelte van de medewerkers verslaafd blijft aan nicotine. Voor hen kan het moeilijk zijn om de gehele werkdag niet te roken. Het kan zijn dat deze medewerkers door de genomen maatregelen zich verplaatsen naar plekken buiten het terrein en dat er hotspots ontstaan. Op deze hotspots kunnen meer peuken liggen. Zorg dan, eventueel in overleg met de gemeente, voor een prullenbak en extra schoonmaak op die plekken. Vraag medewerkers hun peuken in de prullenbak te gooien. Vraag ze ook rekening te houden met de buurt door ergens uit het zicht te roken waar niemand er last van heeft of een rondje te lopen. Daarnaast kan je in gesprek gaan met de medewerkers die roken om te kijken welke oplossingen zij aandragen.

Voortgang

Kies een geschikt moment om de voortgang te evalueren. Bijvoorbeeld met een medewerkerstevredenheidsonderzoek. Vraag medewerkers om feedback wat betreft het rookvrij werken. Vraag wat goed werkt en wat verbeterd kan worden.

Denk aan de volgende vragen:

- Is het rookvrij werken duidelijk voor iedereen?
- Hoe verloopt de naleving van de rookvrije omgeving?
- Hoe worden de rookvrije aanduidingen ervaren?
- Is er peukenoverlast rondom het terrein?
- Hoe wordt de stoppen-met-rokenondersteuning ervaren?
- Is er voldoende aanbod van alternatieven voor afleiding en ontspanning?

Verbeterplan

Maak op basis van de uitkomsten een verbeterplan. Geef vervolgens een update aan de gehele organisatie over de voortgang en ontwikkeling van het rookvrij werken. Zorg daarnaast voor borging en het opnemen van het beleid in reguliere processen, bijvoorbeeld in het vitaliteitsbeleid of het personeelshandboek. Zo wordt het rookvrij werken onderdeel van het DNA van de organisatie.

Blijven er ondanks extra maatregelen en het aanspreken van rokers mensen roken op het terrein, bijvoorbeeld rondom de ingang? Dan kun je er in het uiterste geval voor kiezen om over te gaan naar een deels rookvrij beleid en een rookplek op eigen terrein te creëren. Het is belangrijk dat een rookplek uit het zicht is, niet bij een gebouw in de buurt is, geen aantrekkelijke uitstraling heeft en niet langs looproutes ligt. Dit om meer roken en verleiding te voorkomen. Zorg daarnaast voor een prullenbak om peukenafval tegen te gaan.

Tot slot

Verdere stappen

Wil je nog meer bijdragen aan de beweging 'Op weg naar een Rookvrije Generatie'? Denk dan na over stoppen met samenwerken met en investeren in de tabaksindustrie. Een extra stap is om ook niet samen te werken met partijen die nog zakendoen met de tabaksindustrie, bijvoorbeeld een advies- of onderzoeksbureau. Daarnaast kun je een bijdrage leveren aan het rookvrij maken van (kind)omgevingen en evenementen. Bijvoorbeeld door sportevenementen die je als organisatie sponsort te vragen rookvrij te worden.

Sluit ook aan

Sluit aan bij de beweging 'Op weg naar een Rookvrije Generatie'. Laat zien dat jouw organisatie onderdeel is van deze beweging, bijvoorbeeld via je (sociale) kanalen. Hiermee inspireer je andere partijen om ook rookvrije stappen te zetten.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie en de aanvullende toolkit over rookvrij werken op de website www.rookvrijegeneratie.nl/bedrijf. Heb je nog vragen of behoefte aan een adviesgesprek? Neem dan contact met ons op via info@rookvrijegeneratie.nl.

