



Stoppen met roken voor medewerkers

OP WEG NAAR EEN
**ROOKVRIJE
GENERATIE**



Inleiding

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! Als organisatie kun je onder andere je medewerkers helpen met stoppen met roken.

In Nederland rookt minder dan 1 op de 5 volwassenen. Mensen met een laag en middelbaar opleidingsniveau roken vaker dagelijks dan mensen met een hoog opleidingsniveau. De meerderheid van de mensen die roken is van plan om te stoppen met roken. Medewerkers waarderen het als ze van een werkgever ondersteuning krijgen als zij willen stoppen. Bovendien kan de steun van de werkgever en van collega's iemand net dat duwtje in de rug geven dat nodig is om definitief te stoppen met roken.

Gezonde medewerkers

Er is binnen organisaties steeds meer aandacht voor duurzame inzetbaarheid van personeel. Jouw organisatie vindt het waarschijnlijk ook belangrijk om in de gezondheid, veiligheid en vitaliteit van medewerkers te investeren. Stoppen-met-rokenondersteuning past hierbij. Niet-rokende medewerkers zijn gezonder, verzuimen minder en zijn langer inzetbaar. Daarnaast zijn ze productiever, omdat ze fitter zijn en geen last hebben van concentratieverlies als gevolg van trek in een sigaret.

Goede investering

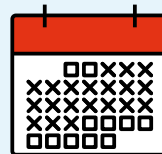
Het aanbieden van stoppen-met-rokenondersteuning is een goede investering. Stoppen met roken levert belangrijke gezondheidswinst op voor de medewerkers, verhoogt duurzame inzetbaarheid én bespaart kosten. Stoppen-met-rokenondersteuning wordt vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering. Dit geldt voor één stoppoging per jaar en is vrijgesteld van het eigen risico.



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.

Roken en stress

Dat roken helpt tegen stress is een mythe. Nicotine is een zeer verslavende stof, zowel lichamelijk als geestelijk. Dat veroorzaakt juist stress. Het roken van een sigaret heft alleen het nicotinetekort op. Al een half uur na het roken zorgt het tekort aan nicotine voor ontwenningssverschijnselen (zoals onrust en concentratieproblemen). Door te roken verdwijnt het onplezierige gevoel voor een korte periode. Daardoor hebben mensen die roken het gevoel dat ze door het roken rustiger worden.

Het tegenovergestelde is waar: de verslaving wekt juist stress op en het "ontspannen" gevoel na het roken van een sigaret is van korte duur. Het is wetenschappelijk bewezen dat andere manieren van ontspanning, zoals een rondje lopen of een kopje kruidenthee drinken, beter helpen tegen stress dan een (e-)sigaret.



Rol als werkgever

Als werkgever heb je een belangrijke rol in het stimuleren van stoppen met roken bij medewerkers. Neem de nicotine-verslaving serieus en heb begrip voor collega's die roken. Betrek alle collega's die het initiatief omarmen: rokers, ex-rokers en niet-rokers. Zo zorg je voor een positief sentiment rond stoppen met roken op de werkvloer.

Landelijke campagnes, zoals [Stoptober](#), kun je gebruiken om stoppen met roken onder de aandacht te brengen en te koppelen aan leuke momenten voor alle medewerkers. Tijdens een campagneperiode is er extra aandacht voor het thema, kun je laagdrempelig het gesprek met elkaar aangaan en successen vieren.

Sociale steun uit de omgeving is belangrijk om succesvol te stoppen. Een werkplek waar collega's elkaar steunen is dan ook een goede omgeving om stoppen-met-rokenondersteuning te bieden. Helemaal als collega's stoppers steunen tijdens moeilijke momenten, bijvoorbeeld door samen te wandelen of koffie te drinken. Steun en begrip van een teamleider of bedrijfsarts zijn ook behulpzaam voor de stoppoging, in het bijzonder voor mensen met een lage sociaaleconomische positie (SEP).

Roken en privacy medewerker

Je mag als werkgever de vitaliteit en gezondheid van medewerkers stimuleren. Bijvoorbeeld door maatregelen te nemen die de gezondheid bevorderen en gezond gedrag aanmoedigen. Als je weet dat medewerkers roken, mag je het gesprek aangaan over het rookgedrag en daarbij stoppen met-rokenondersteuning aanbieden.

Als werkgever mag je niet aan je medewerkers vragen of ze roken. Het gaat namelijk om medische gegevens, dit zijn bijzondere persoonsgegevens. Een bedrijfsarts mag wel vragen of medewerkers roken. Ook mag een bedrijfsarts adviseren over de mogelijkheden om te stoppen met roken.

Rookvrij werken

Een rookvrije werkomgeving helpt rokers om gestopt te blijven en voorkomt triggers en verleiding om weer te gaan roken. [Rookvrij werken](#) betekent dat je als organisatie roken niet meer faciliteert door de hele werkomgeving rookvrij te maken. Denk hierbij aan het volgende:

- Maak het hele terrein rookvrij, inclusief ingangen, parkeerplaatsen en de fietsenstalling.
- Medewerkers roken niet tijdens werktijd.
- Stimuleer rokers om te stoppen en help hen hierbij.

Verschillende organisaties werken al rookvrij, zoals [Peijnenburg](#), [Berdal](#) en [AFAS Software](#).



Stoppen-met-rokenondersteuning

Bij het bieden van stoppen-met-rokenondersteuning is het belangrijk om over verschillende onderdelen na te denken, namelijk werving, het stoppen-met-rokenprogramma zelf en de nazorg. De bedrijfsarts kan jouw organisatie hierover adviseren. Bedenk hoe je je medewerkers kunt motiveren om gebruik te maken van het aanbod. Er zijn veel stoppen-met-rokenprogramma's beschikbaar. De meeste programma's bestaan uit coaching en het maken van een stopplan. De coaching kan 1-op-1 of in een groep en kan op locatie, online of via de telefoon plaatsvinden. Roken is een ernstige verslaving. Veel stoppers krijgen een terugval en hebben nazorg nodig.

Werving

Ga persoonlijk in gesprek over stoppen-met-rokenprogramma's met medewerkers. Doe dit zoveel mogelijk vanuit een vertrouwensrelatie met de medewerker. Neem tijdens het gesprek een begripvolle en niet-veroordelende houding aan. Bekijk de [korte video's](#) die je leren hoe je op een persoonlijke manier met medewerkers communiceert over stoppen met roken. Sleutelfiguren of ervaringsdeskundigen kunnen bijdragen aan succesvolle werving. Daarnaast is de bedrijfsarts geschikt om het onderwerp stoppen met roken met medewerkers te bespreken en hen te adviseren over passende ondersteuning. Wat een medewerker met een bedrijfsarts bespreekt is altijd vertrouwelijk.

De persoonlijke en proactieve werving voor stoppen-met-rokenprogramma's kun je combineren met andere vormen van communicatie. Denk aan e-mail, intranet, nieuwsberichten, een woordje op een personeelsbijeenkomst of posters op de werkvloer. Organiseer een informatiebijeenkomst, zodat medewerkers vrijblijvend kennismaken met het stoppen-met-rokenprogramma's. Bied waar nodig hulp bij het aanmelden. Dit alles vergroot de kans op deelname.

Om medewerkers met een lage SEP te stimuleren een stoppoging te doen, is persoonlijke werving door iemand met een vertrouwensrelatie nog belangrijker. Daarnaast is het voor deze doelgroep belangrijk dat de materialen eenvoudig zijn en passend voor mensen met laaggeletterdheid en/of in de moedertaal.

Stoppen met roken loont altijd

Op korte én lange termijn heeft stoppen met roken een positief effect op de [gezondheid](#):

- Zo heeft een stopper op korte termijn meer adem.
- Na 12 maanden is het risico op coronaire hartziekten (kransslagaderaanandoeningen) gedaald naar ongeveer de helft van het risico van iemand die rookt.
- Na 4 tot 5 jaar is de kans op een beroerte vergelijkbaar met die van een nooit-roker.
- Na 10 tot 15 jaar is het verhoogde risico op longkanker gehalveerd en het risico op andere kankersoorten verminderd.

Stoppen-met-rokenprogramma's

Het bieden van professionele begeleiding bij het stoppen met roken is de meest effectieve manier om te stoppen. Stoppen-met-rokenprogramma's bestaan vaak uit minimaal zeven bijeenkomsten. Verschillende partijen bieden stoppen-met-rokenprogramma's aan. Een overzicht is te vinden op de [hulp in de buurt](#)-kaart. Er zijn ook partijen die zakelijk aanbod op maat bieden, zoals [Sinefuma](#), [Medipro](#), [WeQuit](#) en [Rookvrij en Fitter](#). De meeste partijen zorgen zelf voor de vergoeding door de zorgverzekeraar. Kijk welk aanbod past bij jouw organisatie en medewerkers.

Motivatie

Intrinsieke motivatie speelt een belangrijke rol bij stoppen met roken. Hoe gemotiveerder iemand is, hoe groter de kans dat iemand begint met een stoppoging en deze volhoudt. Ook helpt het om medewerkers die succesvol stoppen financieel te belonen. Denk bijvoorbeeld aan cadeaubonnen bij het bereiken van mijlpalen in het stopproces.



Slagingskans vergroten

Er zijn elementen die de kans vergroten dat medewerkers deelnemen aan de stoppen-met-rokenprogramma's, namelijk: als het aanbod gratis is, in de buurt of op de werkplek wordt aangeboden en onder werktijd plaatsvindt. Samen stoppen met collega's verhoogt het stopsucces.

Je kunt als organisatie de uren vergoeden als het programma niet onder werktijd kan plaatsvinden. Overweeg of je als organisatie een stoppoging wil vergoeden voor medewerkers die eerder in het jaar al een stoppoging hebben gedaan. Denk ook aan passende stoppen-met-rokenprogramma's voor medewerkers met onregelmatige werktijden. En aan het beschikbaar stellen van stoppen-met-rokenprogramma's voor medewerkers die niet vast in dienst zijn (ZZP'ers, uitzendkrachten, kortdurend contract). Samen stoppen met collega's in een groepsondersteuning zorgt voor belangrijke sociale steun, een stok achter de deur en verhoogt het stopsucces. Overweeg of familie of huisgenoten ook gebruik mogen maken van het stoppen-met-rokenprogramma, omdat dit ook de kans op stopsucces kan verhogen.

Heeft u veel medewerkers met een lage SEP? Let dan nog op het volgende. Vaak is er bij mensen met een lage SEP een hogere mate van verslaving en minder steun in de sociale omgeving om te stoppen. Hierdoor is het moeilijker om te stoppen met roken of gestopt te blijven. De combinatie van een groepstraining en individuele ondersteuning heeft voor deze doelgroep de voorkeur. In zo'n groep zitten gelijkgestemden, dus geen leidinggevenden. De materialen van het gekozen programma moeten eenvoudig zijn en passend voor mensen met laaggeletterdheid en/of in de moedertaal.

Mensen met een lage SEP hebben vaak te maken met andere uitdagingen, zoals armoede, schulden, eenzaamheid of stress. Hierdoor krijgt stoppen met roken minder prioriteit in iemands leven. Het is belangrijk om een inschatting te maken of het een goed moment is om te stoppen met roken of dat er (eerst) aanvullende hulp voor andere uitdagingen nodig is. Bijvoorbeeld een programma over omgaan met geld en stoppen met roken. Daarnaast helpt het als er in het stoppen-met-rokenprogramma aandacht is voor omgaan met stressvolle situaties. Wanneer aanvullende hulp voor andere uitdagingen nodig is, kun je als werkgever advies inwinnen bij een bedrijfsarts of de bedrijfsarts een rol geven in het adviseren van de medewerker.

Sociale steun en afleiding

Heb als organisatie begrip voor de verslaving van medewerkers die roken en moedig stoppers positief aan. Collega's kunnen stoppers steunen door er voor hen te zijn tijdens lastige momenten. Denk bijvoorbeeld aan een buddy-systeem of de inzet van collega's die al succesvol gestopt zijn (ervaringsdeskundigen).

Het is goed om gezonde en ontspannende alternatieven ter afleiding voor rookmomenten aan te bieden. Bijvoorbeeld werkfruit, tijdschriften of een tafelfoetbaltafel in de kantine. Denk ook aan het stimuleren van wandelen of sporten tijdens de lunch, eventueel met de buddy. Bied dit aan voor alle collega's. Dit is goed voor de onderlinge verbinding. Vraag collega's ook zelf om ideeën aan te dragen.



Kosten-batenanalyse

Rokers hebben een hoger (31%) risico op ziekteverzuim en 2,9 meer ziekteverzuimdagen per jaar dan niet-rokers. Onderzoek vanuit de Universiteit Maastricht toont aan dat het aanbieden van groepsbegeleiding mét financiële beloningen kosteneffectief is.

Kostenberekening van een rokende medewerker per jaar versus een stoppen-met-rokengroepstraining met beloningen per medewerker (2020)

Kosten van een rokende medewerker

(Gebaseerd op salariskosten van €34 per uur)

Ziekteverzuim	€760
Verminderde productiviteit	€612
Rookpauzes (2x15 min per dag)	€3.825

Kosten van en eenmalig groepstraining met beloningen per medewerker

(Gebaseerd op groepstraining gegeven door SineFuma)

Financiële beloningen	€189
Groepstraining	€421
Kosten training tijdens werktijd	€389

Totaal per rokende medewerker per jaar €5.197

Totaal per medewerker €999

Terugval

Veel stoppers krijgen te maken met een terugval; iemand die gestopt is heeft één of meerdere keren gerookt. Dit hoeft niet meteen te betekenen dat de stoppoging mislukt en voorbij is. De draad van het stoppen kan weer worden opgepakt. Door een terugval bestaat het risico dat iemand weer blijvend gaat roken. Het is belangrijk om als organisatie een terugvalprotocol te hebben. Denk daarbij aan vragen als “Waar en bij wie kan iemand terecht bij een terugval?”, “Hoe wordt voorkomen dat de terugval andere stoppers beïnvloedt?” en “Hoe kan iemand na een terugval weer opnieuw deelnemen aan stopaanbod?”.

Vergoedingen

Stoppen-met-rokenprogramma's worden vanuit het basispakket van de zorgverzekering vergoed. De meeste zorgverzekeraars vergoeden één keer per jaar begeleiding bij het stoppen met roken. Dit is vrijgesteld van eigen risico. Nicotinevervangers en medicijnen op recept vergoedt de zorgverzekeraar ook, maar alleen in combinatie met begeleiding. Voorwaarde is wel dat het een methode is waarvan wetenschappelijk is vastgesteld dat deze werkt, zie hiervoor de [hulp in de buurt](#)-kaart. Wil je als organisatie medewerkers die succesvol stoppen met roken belonen? Dan kun je dat financieren vanuit de vrije ruimte van de [werkkostenregeling](#).

Nazorg

Nicotine is een ernstig verslavend middel en daadwerkelijk stoppen is een proces van vallen en opstaan. De meeste rokers hebben gemiddeld zes pogingen nodig voordat het lukt om definitief te stoppen. Zelfs als de lichamelijke verslaving aangepakt is, kan de psychologische afhankelijkheid nog lang na het stoppen invloed hebben op een persoon. Iedere poging om te stoppen is een belangrijke stap naar een rookvrij leven. Daarom is het belangrijk dat medewerkers complimenten krijgen bij iedere stap die ze zetten en nazorg krijgen. Deze nazorg is nog belangrijker voor medewerkers met een lage SEP.

Het is belangrijk om nazorg te bieden tot minstens een jaar na de stopdatum als het stoppen-met-rokenprogramma korter dan een jaar duurt. Een stoppen-met-rokencoach, huisarts of POH voert meestal de nazorg uit. Zij bespreken wat er goed en minder goed gaat en waarom, welke moeilijke momenten de medewerker heeft ervaren en de onverwachte situaties. Gezamenlijk maken ze een plan om met deze situaties om te gaan.

Stoppen met roken als onderdeel van een vitaliteitsbeleid

Overweeg om stoppen-met-rokenondersteuning op te nemen in een vitaliteitsbeleid. Via dit beleid kunnen alle collega's ondersteuning krijgen voor vitaliteitsthema's. Dus niet alleen voor roken, maar ook voor mentale gezondheid, bewegen en voeding. Dit zorgt voor gelijkheid onder medewerkers en laat zien dat je als werkgever investeert in de vitaliteit van alle medewerkers. Daarnaast is het voor de borging goed om stoppen-met-rokenondersteuning onderdeel te laten zijn van een groter geheel en deze structureel aan te bieden. Dit is belangrijk voor nieuwe medewerkers en medewerkers die meerdere pogingen nodig hebben om definitief te stoppen met roken.



Tot slot

Verdere stappen

Wil je nog meer bijdragen aan de beweging 'Op weg naar een Rookvrije Generatie'? Denk dan na over rookvrij werken, stoppen met samenwerken met de tabaksindustrie en stoppen met 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

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

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 (en dus vaperen). 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.

