

Hoe zorg je dat medewerkers meedoen met het stoppen-met-rokenaanbod?

Zodra uw organisatie een stoppen-met-rokenaanbod voor medewerkers heeft, is het belangrijk om dit te promoten binnen de organisatie. In deze factsheet staan tips voor hoe u op een persoonlijke manier met uw medewerkers communiceert over stoppen met roken, zodat uw stoppen-met-rokenaanbod een succes wordt!

Waarom medewerkers helpen stoppen met roken?

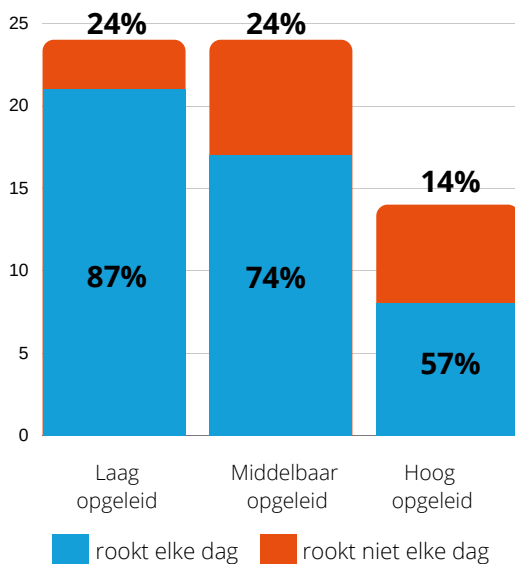
- 1 Een op de vier zware rokers overlijdt voor de 65ste verjaardag. Het loont op alle leeftijden om te stoppen met roken. Van rokers die rond hun 50ste stoppen, halveert het sterfterisico.
- 2 Meer dan 80% van de mensen die roken wil eigenlijk stoppen, maar vindt dit moeilijk.
- 3 Niet-rokende werknemers zijn gezonder, verzuimen minder, zijn langer inzetbaar en zorgen voor een hogere productiviteit.
- 4 Werknemers met een lager opleidingsniveau roken vaker en vinden het moeilijker om te stoppen. Hulp van de werkgever en steun van collega's maken stoppen gemakkelijker.

Het belang van een proactieve en persoonlijke aanpak

Stoppen met roken kan een grote stap zijn. Werknemers die eigenlijk wel willen stoppen kunnen terughoudend zijn omdat ze twijfelen of het ze wel gaat lukken, of omdat ze zich afvragen of nu wel het juiste moment is. Door alleen passief te communiceren, bijvoorbeeld via e-mails of posters, zult u slechts een klein deel van de medewerkers bereiken en weinig aanmeldingen krijgen voor het stoppen-met-rokenaanbod. Daarom is het cruciaal om rokende werknemers persoonlijk te benaderen. Een proactieve, persoonlijk aanpak is de meest effectieve manier om medewerkers te motiveren om mee te doen met het stoppen-met-rokenaanbod.



Percentage rokers naar opleidingsniveau



Bron: Trimbos-instituut, Kerncijfers roken 2020

MORE = MORE

Als het om communicatie gaat geldt: hoe meer hoe beter. Zet leiding-gevenden en ambassadeurs in om rokende collega's persoonlijk aan te spreken. Maak daarnaast gebruik van e-mail, intranet, posters, folders, nieuwsbrieven, sociale media, etc. Bedenk daarbij ook hoe u uw medewerkers het beste kunt bereiken.



Webinar terugkijken?

Kijk voor verdieping in dit onderwerp en meer tips het webinar terug op samensterkerstoppen.nl



1

Ga met een open houding het gesprek aan, ben nieuwsgierig naar de ander.



2

Vraag toestemming om het over roken te mogen hebben. Als iemand het er niet over wil hebben, vraag of je er op een ander moment op terug mag komen en zo nee dan is dat prima.

“Ik zou het graag eens met je hebben over roken, vind je dat goed?”
“Kan je aangeven wat de reden is dat je het er niet over wilt hebben?”
“Mag ik er op een ander moment op terugkomen?”



3

Onderzoek met de ander wat roken hem of haar oplevert, en wat het stoppen zou kunnen opleveren.

“Kan je mij vertellen wat de reden is dat je rookt?”
“Wat brengt het roken?”
“Heb je weleens nagedacht over stoppen met roken?”
“Wat betekent het voor jou dat er straks niet meer gerookt mag worden op het werk?”



4

Vraag of iemand behoefte heeft aan ondersteuning en wat voor ondersteuning

“Wat maakt het moeilijk voor je om de stap te nemen om te stoppen?”
“Heb je weleens nagedacht over wie je zou kunnen steunen?”
“Zou je het fijn vinden om goede hulp te krijgen bij het stoppen?”



5

Laat de route naar hulp zien en maak deze gemakkelijk. Geef bijvoorbeeld een folder mee.

“Weet je wat voor soort hulp er is?” “En wat goed kan werken?”
“Mag ik je deze folder met meer informatie meegeven?”



6

Vraag of je erop terug mag komen (en doe dat vervolgens ook).

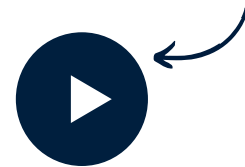
“Mag ik er volgende week nog eens op terugkomen? Het is helemaal prima als je er niets mee wilt, maar we willen alle collega's de kans geven om goede hulp te krijgen bij het stoppen.”



SAMEN
STERKER
STOPPEN

Spiekbriefje Hoe houd je een gesprek over roken?

Leidinggevende Charlotte en rokende werknemer Johan laten in een rollenspel zien hoe je deze gesprekstips toepast in de praktijk. Bekijk hier het filmpje



De succesvolle strategie van Pantar

Bij sociaal ontwikkelbedrijf Pantar in regio Groot-Amsterdam (circa 3.000 medewerkers) zijn al vele stoppen-met-rokentrainingen succesvol afgerond. Teamleider Bastiaan de Schipper vertelt over zijn succesvolle aanpak voor het enthousiasmeren van medewerkers:

"Wij zijn er zelf door schade en schande achter gekomen dat een passieve manier van communiceren bijna niet werkt. We zijn daarom met teamleiders aan de slag gegaan die medewerkers actief gingen aanspreken.

Ga met je medewerker aan tafel zitten en bespreek waar je ze mee kunt helpen. Het belang van medewerkers actief benaderen is dat je een band krijgt met een medewerker en dat deze het gevoel krijgt er niet alleen voor te staan.

De truc is mensen niet één keer te vragen: 'Doe je mee met de stoppen-met-rokentraining?', maar mensen een paar keer tegen te komen en het gewoon eens erover te hebben. Dat je blijft monitoren hoe het ermee gaat. Dan ontstaat er een soort band tussen teamleider en medewerker waarin je samen met het stoppen-met-rokentrajec bezig bent."

- Bastiaan de Schipper, teamleider Pantar -

“HET GAAT EROM DAT JE ALS TEAMLEIDER NAAR JE PERSONEEL TOELOOPT. EN WE KREGEN OOK WEL EENS EEN SCHOUDERKLOPJE, VAN: "ZET 'M OP HÈ".”

- Achmed, medewerker Pantar

Bekijk het hele verhaal op: samensterkerstoppen.nl/communicatietraining



aan de slag

- Aanbieders van groepstrainingen: ikstopnu.nl
- Toolkit voor het creëren van een rookvrije werkomgeving: rookvrijegeneratie.nl/wat-jij-kunt-doen/bedrijven/
- Wegwijzer Rookvrije Organisatie: nvab-online.nl/wegwijzer_rookvrije_organisatie
- Bestel of download [hier](#) een folder over stoppen met roken van het Trimbos Instituut
- Meer tips, filmpjes en materialen: samensterkerstoppen.nl