



Handreiking

**Op weg naar een
rookvrije
organisatie**

Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
Aanleiding.....	3
Deelnemers.....	3
De aanpak.....	4
Organisatieactiviteit.....	4
Werving deelnemers.....	5
Uitvoering activiteit.....	6
Nazorg.....	6
Referenties.....	7
Kosten.....	7
Werkzame elementen.....	8
Bereik doelgroep lage SES.....	8
Stoppen met roken aanpak lage SES.....	10
Ervaringen.....	13
Cijfers.....	13
Ervaringen.....	13
Reacties deelnemers.....	14
Aanbevelingen UW Utrecht.....	16

Inleiding

Aanleiding

Het is bekend dat roken vaker voorkomt onder mensen met een lagere sociaaleconomische status (SES), zoals mensen met een lager opleidingsniveau of een lager inkomen. De medewerkers van de SW-bedrijven behoren hier voor het grootste deel ook toe.

Ook blijkt dat roken een hardnekkig probleem is. Onderzoek van Trimbos laat zien dat steeds minder mensen een poging doen om te stoppen met roken en het aantal rokers voor het eerst sinds jaren niet is afgenomen.

Gelukkig zijn veel SW-bedrijven actief in de aanpak van roken. De mate waarin is heel divers en het delen van ervaringen komt nauwelijks voor. Allemaal redenen voor een vijftal SW-bedrijven om te reageren op een oproep van SBCM om samen op te trekken bij het streven naar een rookvrij organisatie. Wat is de aanpak van diverse aanbieders van stoppen met roken interventies en welke werkzame elementen gebruiken zij voor het bereik van de doelgroep lage SES?

Het doel

Doel van deze handreiking is opdoen van inspiratie en kennisnemen van de verschillen in aanpak en de resultaten daarvan. Bij de verschillen in aanpak staat:

- Het soort interventie (uitvoerder, intensiteit, begeleiding, hulpmiddelen, kosten, etc.) en de resultaten daarvan.
- In hoeverre de aanpak de werkzame elementen bevat zoals die zijn beschreven in het onderzoek 'Stoppen-met-rokeninterventies voor mensen met een lagere sociaaleconomische positie' van Trimbos, IVO en Amsterdam UMC.

Door Corona is het 'gluren bij de burens' tijdens het samen optrekken helaas afgelast. Wel zijn de verschillende werkwijzen en bevindingen intensief gedeeld.

Uiteindelijk hebben vier bedrijven stoppen-met-rokeninterventies uitgevoerd en concreet een of meerdere stoppen-met-rokencursussen of -trainingen gegeven. Bij een vijfde bedrijf is door Corona alles vertraagd en is men bezig met de implementatie van de opgedane kennis waardoor de resultaten niet meegenomen konden worden in de handreiking.

Deelnemers





De volgende bedrijven hebben hun aanpak beschreven:

- DCW Enschede, aanpak van Allen Carr.
- Konnected Deventer, aanpak van Oude Vrielink Gezondheidsmanagement.
- Tomingroep Hilversum, aanpak van de Stichting Ik Stop Ermee (S.I.S.E)
- UW Utrecht, aanpak 'Rookvrij ook jij!' van Sinefuma.



De aanpak





Organisatieactiviteit

Onderdeel	DCW Enschede	KonnecteD	Tomingroep	UW Utrecht
Vorbereidingstijd	 6 uur	 4 uur	 6 uur	 40 uur
Gestelde voorwaarden door uitvoerder aan SW-bedrijf	<ul style="list-style-type: none"> • Onderdeel van integraal DI-beleid. • Procesleider aanwezig voor begeleiding. • Faciliteren van beschikbare ruimte. • Communicatieplan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deelnemer moet adequaat kunnen communiceren met docent. • Deelnemer moet intrinsiek gemotiveerd zijn. • Begeleiding vindt plaats incompany. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eenvoudige aanmelding. • Potentiële deelnemers op naam benaderen. • Direct taalgebruik bij werving. • Directe benadering. • Incompany uitvoering. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faciliteren benodigde ruimte. • Contactpersoon kent deelnemers. • Bedrijf verzorgt werving deelnemers.
Facilitering vanuit uitvoerder	Ontzorgt in de totale aanpak: van communicatieplan en communicatiemiddelen tot voorlichting, inhoudelijke trainingen en nazorg.	<ul style="list-style-type: none"> • Voorlichtingsmoment voor alle rokers. • Vervolgens wel/geen begeleiding. • (Rokende) partners worden betrokken in hun stoppoging en kunnen ook ondersteuning krijgen, vervolgens persoonlijke begeleiding opgestart. 	<ul style="list-style-type: none"> • Medewerkers kunnen zich bij de stichting opgeven. • Aangeleverde promotieposter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Steunpunt voor medewerkers. • Ook na werktijd bereikbaar. • Medicijnen worden door Sinefuma besteld.

Werving deelnemers

Onderdeel	DCW Enschede	KonnecteD	Tomingroep	UW Utrecht
Doelgroep	Alle medewerkers + partners	Alle medewerkers	Alle medewerkers + partners	Alleen medewerkers UW, inclusief gedetacheerden
Inzet menskracht en middelen	<ul style="list-style-type: none"> • Communicatie in vroeg stadium o.b.v. communicatieplan en beschikbare middelen vanuit aanbieder. • Inzet van ambassadeurs. • Centrale voorlichting en wervingscampagne. • Aanwijzen procesleider vanuit DCW 	<ul style="list-style-type: none"> • Poster in de organisatie. • Berichten op intranet, personeelsblad en narrow casting. • Via leidinggevenden aandacht in werkoverleg. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posters op alle locaties. • Narrow Casting schermen. • Personeelsnieuws. 	Via leidinggevenden en leefstijl coach langs afdelingen en één op één aanspreken.
Voorwaarden deelnemers	<ul style="list-style-type: none"> • Niet meerdere interventies naast elkaar. • Inschatting of deelnemer in staat is te stoppen en er geen belemmeringen zijn. • Geen multi-problematiek. 	Communicatief en cognitief in staat om deel te nemen met oog voor belastbaarheid i.r.t. mogelijk andere interventies.	De medewerker komt vrijwillig.	<ul style="list-style-type: none"> • Niet meerdere interventies naast elkaar. • Schuldenvrij (voor zover bekend).
Methode en doorlooptijd werving	<ul style="list-style-type: none"> • Individuele benadering • Stapsgewijs • Van algemene voorlichting naar persoonlijk contact met begeleider vanuit organisatie. • Bekend gezicht voor mensen die het hele traject zichtbaar is. 	<ul style="list-style-type: none"> • Medewerkers worden met de hele afdeling uitgenodigd voor een voorlichting. • Werving door HR, leidinggevenden en informatieposters, flyers en uitnodigingsbrief. • Groepsmoment om kennis te maken met docent, dan wel/niet starten met begeleiding. 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 weken voor de training worden posters opgehangen en via onze andere kanalen gecommuniceerd. • Dit keer gekoppeld aan 'stoptober'. 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuele benadering. • Stapsgewijs. • Van algemeen naar persoonlijk.
Kosten voor de deelnemers	Kostenvrij, betaald door bedrijf.	Kostenvrij, betaald door bedrijf.	Kostenvrij, betaald door bedrijf.	Kostenvrij, betaald door bedrijf.

Uitvoering activiteit

Onderdeel	DCW Enschede	KonnecteD	Tomingroep	UW Utrecht
Duur, doorlooptijd	Maximaal 1 jaar. Training van 1 dag, vervolgtraining van 2,5 uur (na 2 mnd.) en nazorg tot 1 jaar na training.	Maximaal 1 jaar. Vier groepsbijeenkomsten van 1,5 uur per sessie. Daarnaast individuele begeleiding.	Eenmalig 4,5 uur.	9 weken, 2 uur per week.
Individueel, groep, groeps grootte	1 groepsmoment in combinatie met individuele ondersteuning en nazorg. Max. 8 deelnemers	4 groepsmomenten in combinatie met individuele ondersteuning op locatie. Max. 12 deelnemers	1 groepsmoment. Geen max. groeps grootte	9 groepsmomenten. Max. 13 deelnemers
Incompany				
Onder werktijd of er buiten	Onder werktijd	Onder werktijd	Onder werktijd	Onder werktijd
Bereikbaarheid aanbieder voor deelnemers tijdens de uitvoering	Procesleider DCW (aanspreekpunt intern) en trainer zijn altijd bereikbaar.	Trainer is altijd bereikbaar.	Trainer is altijd bereikbaar.	Trainer is altijd bereikbaar.

Nazorg

DCW Enschede

1. Telefonische ondersteuning tot 1 jaar na datum. Vrijwillige deelname aan vervolgsessies tot 1 jaar na training.
2. De vervolgtraining van 2,5 uur is incompany (2 maand na 1e training).
3. Verdere nazorg bestaat uit online vervolgtrainingen. E.e.a. is sterk aan te bevelen maar facultatief.

KonnecteD

Onbeperkt telefonische coaching tot 1 jaar na de training.

Tomingroep

1. Eén 4,5 uur durende cursus.
2. Onbeperkt telefonische coaching tot 1 jaar na training.
3. Nazorg via mails.
4. Mogelijkheid om in de toekomst nog een keer gratis mee te doen.
5. Diploma, presentatie, handouts en samenvatting met belangrijkste punten.

UW Utrecht

1. Drie terugkomdagen vanuit UW georganiseerd.
2. De nazorg is niet meegenomen in de aanbieding, maar wel een optie.

Referenties

Onderdeel	DCW Enschede	KonnecteD	Tomingroep	UW Utrecht
Resultaten eerdere activiteiten	Positieve ervaringen van andere organisaties.	Ervaringen van andere organisaties, o.a. Tiem Zwolle, Het Groenbedrijf en Circulus Berkel.	De stichting heeft meerdere stoppen-met-roken trainingen bij ons gegeven de afgelopen jaren. Gemiddeld is de helft telkens gestopt. Er zijn ook medewerkers die meerdere keren hebben deelgenomen.	Eerste twee jaar zeer goede resultaten. Dit jaar mindere resultaten o.a. door de invloed van Corona.
Ervaring met doelgroep SW	Niet specifiek.	De organisatie heeft bij KonnecteD ook een uitgebreide vitaliteitscheck uitgevoerd bij de medewerkers en daardoor al intensief contact met medewerkers.	Wellicht niet de beste aanpak voor een deel van de doelgroep omdat de rode draad niet helemaal aankomt en wellicht 1-op-1 begeleiding het antwoord is.	Veel ervaring met SW-bedrijven.

Kosten

Onderdeel	DCW Enschede	KonnecteD	Tomingroep	UW Utrecht
Per deelnemer	<p>€ 265,50 per deelnemer.</p> <p>€ 99,95 voor centrale voorlichting.</p> <p>€ 495,- per groep incompany training.</p>	€ 350,- per deelnemer.	<p>€ 1.975 tot 20 deelnemers , € 98,75 per deelnemer</p> <p>€ 2.500 voor 21-25</p> <p>€ 3.100 voor 26-35</p> <p>€ 3.434 voor 36-50</p> <p>€ 3.700,- 50+</p>	<p>€ 5324,- per groep van 13 deelnemers</p> <p>€ 410,- per deelnemer</p>
Vergoeding zorgverzekeraar	Ja, gratis deelname voor deelnemers via verzekering en 10% korting voor DCW op training vanwege collectiviteit.	Ja, afspraken gemaakt met de zorgverzekeraar voor inzet van het vitaliteitsbudget voor deze cursuskosten.	N.v.t. wordt geen gebruik van gemaakt.	Ja, max. vergoeding: de aanbieder heeft dit zelf gedeclareerd (€ 275,- per deelnemer).

Werkzame elementen

Bereik doelgroep lage SES

Onderdeel	DCW Enschede	KonnecteD	Tomingroep	UW Utrecht
Professionals geven stopadvies en verwijzen naar ondersteuning. Daarnaast is er mond-tot-mondreclame door deelnemers.	Allen Carr heeft DCW voorzien van communicatie-middelen en adviseert hoe dit aan te vliegen in 1 op 1 contact tussen de trainer en het aanspreekpunt van DCW.	Professional is een psycholoog met ervaring in de verslavingszorg. Ervaren in gespreksvoering. Uitgebreid waar nodig met gezondheid professionals. Ambassadeurs uit eerdere leefstijl-trajecten zorgen voor mond-tot-mondreclame.	Collega's die eerder hebben deelgenomen, wisselen ervaringen over de training uit.	De mond-tot-mond reclame werkte niet bij ons. Het persoonlijk aanspreken en uitleg geven wel.
Professionals gebruiken proactieve werving en promoten stopondersteuning systematisch.	Initiatief is uitgelijnd en onderdeel van integraal DI-beleid. Van verzorgen voorlichting tot inbedden nazorg en inzet van ambassadeurs.	Alle rokers krijgen een voorlichtingsmoment. Leidinggevend en overige project-betrokkenen krijgen actieve rol in stimuleren van aanwezigheid voor deze eerste kennismakings sessie waarna deelnemers zich kunnen aan- of afmelden.	De stichting adviseert een 'stress arme' werving d.m.v. het ophangen van posters 6 weken voor aanvang van de training. Hierdoor kunnen rokers rustig nadenken of zij wel / niet willen deelnemen.	Nee, wanneer bekenden zoals de leidinggevende en p&o het promoten werft dit meer medewerkers.
Persoonlijke aanpak in werving en voorkeur voor vertrouwensrelatie met verantwoordelijke.	Leidinggevend en ambassadeurs pakken de communicatie op en blijven betrokken van voorlichting tot nazorg.	Leidinggevend en HR hebben een voortrekkersrol.	Er is geen sprake van een persoonlijke aanpak.	Een vertrouwensrelatie is een pre voor succes.
Professionals die werven, hebben een begripvolle en niet-veroordelende houding.	Zijn eigen mensen van DCW, dat zit in ons DNA.	Positieve benadering, zoeken naar persoonlijk voordeel en behoefte aan veiligheid.	Zeker! Motto is niet-veroordelend en niet-betuttelend	Zeker, dit is een belangrijke basis.
Sleutelfiguren kunnen bijdragen aan een succesvolle werving.	Ja, Allen Carr ondersteunt in materialen, advies en verzorgt de voorlichting.	Ja, leefstijlcoaches kunnen collega's stimuleren, gebruik maken van interviews van gecoachte medewerkers.	Ja, de leidinggevende motiveert iedereen mee te doen en doet zelf ook mee.	De belangrijkste sleutelfiguur is bij ons de leidinggevende.

Onderdeel	DCW Enschede	Konnected	Tomingroep	UW Utrecht
Persoonlijke en proactieve werving in combinatie met passieve mediale promotie.	Beide is gebeurd.	Ja, compleet communicatieplan actief bij opstart van projecten (o.a. posters, flyers).	Kan, moet wel vanuit medewerkers zelf komen.	Wij doen een combi van posters, bedrijfsblad, werkoverleg en folders in restaurant.
Deelnemers kunnen vrijblijvend kennismaken en hulp krijgen bij het aanmelden.	Ja, d.m.v. voorlichting en daarna 1 op 1 via het aanspreekpunt van DCW.	Ja, deelnemers worden uitgenodigd voor een kennismakingsmoment waarna zij kunnen bepalen gebruik te maken van de mogelijkheid van begeleiding.	Leidinggevende kan bellen of mailen bij het aanmelden.	Ja, wij bieden hier ondersteuning.
Deelnemers krijgen beloning voor deelname, wat hen motiveert mee te doen.	Nee, het afbreukrisico is dat deelnemers die het niet lukt met de neus op de feiten drukt.	Nee, geen expliciete beloning.	Nee (wel een goed idee).	Ja, een sleutelhanger en een afsluiting met een traktatie.
Programma dat insteekt op stress of andere problematiek en daarna pas op stoppen met roken. Kan de drempel voor stoppen met roken verlagen.	Wij gaan uit van een positieve benadering en bewust niet over dat roken slecht en duur is, daar wordt geen aandacht aan besteed. Het gaat juist om de vraag: waarom rook je, wat brengt het jou? De deelnemer zal inzien dat het valse voordelen zijn.	Wij gaan uit van een holistische benadering: afhankelijk van de beginsituatie van een deelnemer wordt gekeken welke interventie en in welke volgorde het meest passend is.	Nee, de training bestaat uit 1 dagdeel en geen voorprogramma.	Jammer genoeg komen de problematieken vaak pas naar voren tijdens de training, maar daar is zeker aandacht voor.

Stoppen met roken aanpak lage SES

Onderdeel	DCW Enschede	Konnected	Tomingroep	UW Utrecht
Laagdrempelige ondersteuning: dichtbij, gratis/goedkoop, op één locatie en praktisch.	De voorlichting en (vervolg)training vinden plaats op locatie DCW. Het aanspreekpunt faciliteert het contact na de training tussen trainer en deelnemer.	Ja, begeleiding vindt plaats tijdens werktijd en op bedrijfslocatie. Geen eigen bijdrage voor deelnemers.	Ja, begeleiding vindt plaats tijdens werktijd en in de bedrijfskantine. Deelname is gratis.	Dit is zeker een drempel verlagende insteek voor onze doelgroep.
Groepsondersteuning heeft de voorkeur en kan gecombineerd worden met individuele ondersteuning.	De training vindt plaats in een groep, de nazorg is 1 op 1.	Er is een combinatie van 4 groepsbijeenkomsten met individuele begeleiding.	De training wordt alleen aan een groep gegeven.	Groepsondersteuning werkt goed, maar voor meerdere medewerkers is de individuele ondersteuning onmisbaar voor succes.
Bij de doelgroep is er sterke behoefte aan individuele ondersteuning.	1 op 1 nazorg.	Buiten de groepsmomenten bestaat de training uit minimaal 2 individuele momenten.	Geen individuele ondersteuning tijdens de training, wel in de nazorg.	Zeker, veel behoefte aan individuele ondersteuning (extra formatie voor gemaakt).
Bij groeps- ondersteuning zijn er duidelijke spelregels voor mensen die terugvallen, zodat andere deelnemers hier geen nadeel van ondervinden.	Bij de vervolgtraining hanteert de trainer een terugval-protocol.	Het laatste groepsmoment staat in het teken van terugvalpreventie. Hierin wordt het terugvalpreventieplan opgesteld.	Er is een terugvaloptie waarbij je altijd met de trainer contact kunt opnemen.	We hebben geen terugvalprotocol opgesteld. Terugvallen is een wekelijks onderwerp in de training.
Gedragmatige ondersteuning in combinatie met nicotinevervangers of medicatie.	Dit ondermijnt de methode. Je stopt voor altijd en houdt de verslaving niet in stand door nicotine te gebruiken. Als een deelnemer er echter zelf voor kiest, dan bestrijden we het niet. We bevelen het echter nooit aan.	Voor aanvang starten we met een korte vragenlijst om de nicotine-afhankelijkheid in kaart te brengen en daaraan gekoppeld advies voor nicotinevervangers of medicatie te geven.	Nee, het gaat alleen over gedragsverandering.	Gedragmatige ondersteuning wordt gecombineerd met nicotinevervangers en / of medicatie.

Onderdeel	DCW Enschede	Konnected	Tomingroep	UW Utrecht
Hulp op afstand in combinatie met persoonlijke begeleiding.	De trainer is 24/7 bereikbaar en er wordt een vervolgentraining georganiseerd.	Hulp op afstand (telefonisch / WhatsApp / Stop-apps) is persoonlijk en direct met de trainer.	Ja, bij het onderdeel nazorg.	Ja, persoonlijke begeleiding wordt gecombineerd met hulp op afstand.
Voortgang monitoren is een belangrijk element van de ondersteuning.	Na 4 weken, 6 en 11 maanden is er een vast contactmoment tussen het aanspreekpunt en de deelnemer.	Gedurende het traject vindt continue monitoring van het traject plaats (stages of change).	Nee, een jaar na de training worden de deelnemers gemaild met de vraag of ze op dat moment nog steeds gestopt zijn.	Er wordt op een scorebord bijgehouden hoeveel rookvrije dagen een ieder heeft behaald gedurende de 9 weken training.
Deelnemers leren omgaan met stressvolle situaties.	Is onderdeel training	Risicosituaties en valkuilen zijn essentieel voor een geslaagde stoppoging. Herhaaldelijk ingaan op helpende en saboterende gedachten zodat deelnemers situaties herkennen en weten hoe te handelen.	Ja, er wordt uitgelegd dat je te maken kunt krijgen met kleine en grote monsters en wat die met jou kunnen doen.	Tijdens de ondersteuning wordt geleerd om te gaan met stressvolle situaties.
Materialen zijn eenvoudig en ook geschikt voor laaggeletterden.	Speciaal voor deze doelgroep ontwikkelt in samenwerking met kenniscentrum Pharos, zij zijn hierin gespecialiseerd.	Alle materialen zijn aangepast naar het niveau van de doelgroep. Desgewenst wordt gebruikgemaakt van visuele ondersteuning (emoticons, kleuren, etc.).	Niet specifiek gericht op laaggeletterdheid.	Voor onze doelgroep is het een must dat de materialen geschikt zijn voor laaggeletterden.
Professionals hebben de juiste houding, kennis en vaardigheden.	Alle trainers werken vanuit motiverende gespreksvoering. De trainer die de doelgroep lage SES traint, is tevens getraind door Pharos op houding, kennis en vaardigheden in benadering van deze doelgroep.	We zetten een psycholoog met ervaring in de verslavingszorg in als professional om activiteit uit te voeren.	De trainer heeft de juiste kennis, houding en vaardigheden. Niet doelgroep gerelateerd.	De trainer bezit de juiste vaardigheden om met onze doelgroep te communiceren en deze te motiveren.
Sociale steun creëren is belangrijk voor deze doelgroep.	Er is een protocol voor hoe de omgeving 'moet' omgaan met een roker die gaat stoppen/gestopt is	Ja, omgevingsfactoren zijn essentieel voor geslaagde stoppoging. Assertief omgaan met rokende omgeving, helpen met verbale ondersteuning en omgaan met verleidingen.	Hier hebben we niet op ingezet.	Dit is belangrijk, maar in de praktijk valt dit niet altijd te organiseren.

Onderdeel	DCW Enschede	KonnecteD	Tomingroep	UW Utrecht
Interventies sluiten aan bij de doelgroep, bijvoorbeeld door hen bij de ontwikkeling te betrekken.	Met ondersteuning van Pharos, maar DCW heeft ook haar expertise ingezet voor doorontwikkeling van deze training.	Interventies zijn maatwerk.	Omdat het om een dagdeel gaat, is er geen sprake van interventies.	De genomen interventies door de trainer sluiten goed aan bij de doelgroep.
Interventies voor deze doelgroep zijn intensiever dan reguliere stoppen-met-roken-ondersteuning en bieden een jaar lang nazorg.	Ja, de nazorg is een jaar. Bij deze doelgroep vindt er standaard een vervolgtraining plaats en wordt het contact tussen de trainer en deelnemer na de training actief bemiddeld door het aanspreekpunt van DCW.	Om duurzaamheid te waarborgen, vindt intensieve begeleiding plaats waarbij deelnemers pas 'losgelaten' worden bij duurzame verandering (1 jaar na stopdatum áltijd contact).	Nazorg alleen waar dit gewenst is en op aangeven van de (ex)roker.	Wij bieden drie nazorgmomenten aan vanuit UW. Er bleek geen behoefte aan langere nazorg.
Interventies kunnen verbeterd worden door een positieve insteek, inzetten van beloningen en inzet van ervaringsdeskundigen of ambassadeurs.	Inzetten van ervaringsdeskundigen en ambassadeurs is onderdeel van communicatie bij het organiseren van een training. In de algemene communicatie worden deelnemerservaringen meegenomen. Beloningen worden niet gegeven.	De gehele training wordt positief ingestoken. Er wordt benadrukt dat een terugval geen einde van de stoppoging hoeft te betekenen. Beloning in de vorm van het delen van positieve ervaringen met elkaar.	Wellicht nog niet heel veel aandacht gegeven.	We hebben geen ervaring met beloningen, maar de ervaringsdeskundigen zetten wij wel in.
Aandacht voor aanvullende hulp bij onderliggende problemen.	Aan de voorkant wordt ingeschat of de deelnemer überhaupt 'in staat is' om te stoppen. Soms is het niet een goed moment omdat er meer problematiek speelt.	In individuele momenten besteden we hier aandacht aan. Doorverwijzing naar andere professionals behoort tot de mogelijkheden.	Daar wordt tijdens dit programma niet op ingespeeld.	In sommige gevallen wordt hulp ingeschakeld, bv. door thuisbegeleiding en huisartsen.

Ervaringen

Cijfers

DCW Enschede	KonnecteD	Tomingroep	UW Utrecht
24 Deelnemers	10 Deelnemers	69 Deelnemers	42 Deelnemers
3 Rookvrij	4 Rookvrij	26 Rookvrij	26 Rookvrij
2 Parttime rokers	2 Parttime rokers	14 Deelnemers niet gereageerd op uitvraag	3 Parttime rokers

KonnecteD

Goede combinatie van groepsbijeenkomsten en individuele begeleiding. De trainer is goed bevallen, makkelijk benaderbaar en luistert naar persoonlijke verhalen.

UW Utrecht

De cursus in 2022 startte vlak nadat de cursus in 2021 was afgerond. Opvallend: collega's kunnen elkaar stimuleren, maar ook weer in het rokerskamp trekken.

USP's

Tomingroep

We hebben de training zo'n 5x incompany aangeboden. De eerste keer dat deze training werd gegeven was een klapper! Bijna 60 deelnemers en een hoog percentage stoppers na een jaar.

DCW Enschede

De maatwerkaanpak is specifiek voor mensen met een lage SES. We houden alle redenen waarom men rookt tegen het licht. Als de deelnemer het verslavingsmechanisme doorziet, merkt de deelnemer dat stoppen met roken eenvoudig(er) is.

Reacties deelnemers bij KonnecteD

'Ik vond het fijn dat er persoonsgericht naar mijn situatie en behoeften werd gekeken en aan de hand van dat werden oefeningen meegegeven'

'De ideeën en worsteling van anderen gaven mij houvast voor mijn motivatie'

'Gratis en onder werktijd heeft mij doen besluiten de cursus te volgen'

'Misschien de binnenkant van een sigaret laten zien en foto's van rooklongen'

'Ik vond dat de trainer zich goed kon inleven, ondanks dat hij zelf nooit gerookt had.'

'Ik stel mezelf vaker een waarom-vraag wanneer ik de behoefte heb om een sigaretje op te steken. Voor de cursus was het automatisch zonder nadenken gelijk 1 opsteken. Nu stel ik vaker een sigaret uit en rook ik minder dan voorheen'

Reacties deelnemers bij Tomingroep

IK BEN GESTOPT EN DAT IS HEERLIJK! Het enige nadeel is dat ik nu ruik dat er twee auto's voor mij gerookt wordt.

Ik rook nog steeds niet. Ik vond de cursus top. Zag er behoorlijk tegenop (het stoppen), maar is allemaal reuze meegevallen. Ik ben er vrij zeker van dat jouw verhaal hier behoorlijk aan heeft bijgedragen. Bedankt!

Ik ben ook bij de cursus geweest en heb nog steeds niet gerookt. 1000x dank nog heb er steeds minder moeite mee om niet te roken.

Ja, ik ben nog steeds gestopt! Ik vond de cursus geweldig. Ik ben zo anders naar roken/die sigaret gaan kijken. Zonder deze cursus was ik nooit gestopt.

Ik vond het echt een hele goeie cursus. Ik heb daardoor een half jaar niet gerookt. Ik zit nu weer op 15 zware shaggies per dag. Ik zou wel graag weer willen stoppen. Maar ik heb niet zo veel vertrouwen meer in mezelf.

Onvoorstelbaar! Van een verstokte roker naar een niet-roker dankzij een paar uurtjes luisteren! Ik was uit pure nieuwsgierigheid naar de bijeenkomst gegaan en zeker niet van plan te stoppen, maar wilde weten hoe een organisatie zo'n hoog slagingspercentage kon realiseren. Om 18:00 uur was ik thuis en, serieus, bijna moeiteloos geen sigaret meer aangeraakt. Monsters, groot en klein, makkelijk te hanteren doordat ik van jou had geleerd hoe er mee om te gaan.

Aanbevelingen van UW Utrecht

Actieve handhaving op roken waar het niet is toegestaan.

Bewustwording vergroten bij rokers via voorlichting over het effect van roken op gezondheid en portemonnee, met inzet van ervaringsdeskundigen.

Omgeving/ partner betrekken bij de cursus en bij het stoppen.

Het besef dat bijna niemand in één keer rookvrij is, helpt met het overwinnen van de faalangst.

Geen uitzicht op rokers tijdens het werk op de verpakkingsafdelingen.

Soms hebben deelnemers baat bij een aanvullend individueel gesprek omdat zij problemen ervaren die ze niet in de groep willen delen of zoekend zijn naar strategieën die voor hen persoonlijk werken.

Contactgegevens



- Tineke Lissenburg, KAM Adviseur, UW



- Esther Lieferink, Coördinator Duurzame Inzetbaarheid, KonnecteD



- Eveline Rödel, Personeelsadviseur, DCW



- Ellen Blok, KAM Manager, Tomingroep



- Lenny van Leijen, beleidsadviseur HRM, Werkkracht