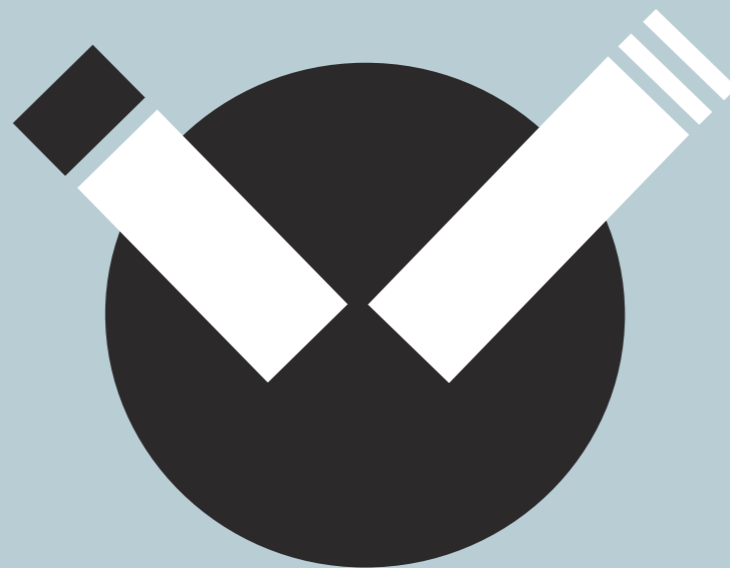


VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**



# **GROEPSCURSUSSEN STOPPEN MET ROKEN**

draaiboek voor werkgevers



Vlaanderen  
is zorg

## COLOFON

Het draaiboek voor bedrijven is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Dit draaiboek is gebaseerd op de afsprakennota (Vlaams Instituut Gezond Leven, VRGT en tabakologen), de methodiek Vlaanderen Stopt Met Roken en de methodiek Gezond Werken (Vlaams Instituut Gezond Leven).

En last but not least bedanken we de tabakologen die zich engageren om in het verhaal mee te stappen.

Auteurs: Stefaan Hendrickx, Katrijn Vandamme, Dries Vandenbempt en Silvia Van Cauter.

V.U.: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel.

# INHOUDSTAFEL

<b>1. INLEIDING</b>	<b>4</b>
<b>2. WELKE VOORDELEN LEVERT EEN ROOKSTOPAANBOD OP?</b>	<b>5</b>
Gezondheidsvoordelen	5
Stijging van de productiviteit	5
Minder kosten	5
Verbeterde werktevredenheid	5
Beter imago	5
<b>3. GROEPSCURSUS ‘STOPPEN MET ROKEN’ MET EEN TABAKOLOOG: PRAKTISCHE VRAGEN</b>	<b>6</b>
Wat is een groepscursus ‘stoppen met roken’?	6
Wat is een infosessie?	6
Wat is een tabakoloog?	6
Wat is de kostprijs?	7
<b>4. WELKE MOGELIJKE BARRIÈRES ZIJN ER BIJ DE GROEPSCURSUS ‘STOPPEN MET ROKEN’?</b>	<b>8</b>
<b>5. WAT ZIJN DE SUCCESFACTOREN?</b>	<b>9</b>
Motivatie van de werknemers	9
Duidelijke visie en beleid	9
<b>6. ORGANISATIE, PROMOTIE EN INVULLING VAN DE GROEPSCURSUS</b>	<b>10</b>
Hoe pak je dit aan in je bedrijf?	10
Hoe kan je de groepscursus promoten en deelnemers werven?	11
<b>7. NUTTIGE INFO</b>	<b>12</b>

# 1. INLEIDING

**Meer productiviteit? Ziekteverzuim omlaag? Langere loopbanen? Stoppen met roken heeft een positieve invloed op de gezondheid van je medewerkers, en dus ook op hun functioneren. Dus waarom zou je als werkgever je medewerkers niet makkelijker maken om te stoppen? In de eerste plaats uiteraard voor de gezondheid van de medewerkers zelf, maar een rookvrije werkomgeving biedt ook economische en sociale voordelen.**

Vlaanderen telt iets meer dan 17% rokers. Het percentage rokers, dagelijkse rokers en zware rokers ligt hoger bij personen met een lager opleidingsniveau. (Gisle & Demarest, 2018)

Iedere roker die wil stoppen, kan dat op zijn eigen manier doen. Sommige rokers doen het in hun eentje, sommigen met de hulp van nicotinevervangers of met een e-sigaret, sommigen opteren voor individuele begeleiding, terwijl anderen nood hebben aan stoppen in groep. Uit onderzoek blijkt dat de gemiddelde roker 5 tot 7 stoppogingen achter de rug heeft voor hij definitief de sigaret vaarwel kan zeggen. (West, Smyth, & West, 2013)

Maar - en dat is goed nieuws - steeds meer rokers willen stoppen met roken. 64% van de rokers zou willen stoppen. Maar stoppen is niet gemakkelijk, roken is een hardnekkige verslaving. (Rookgedrag in België, 2021)

Wat kan je als werkgever doen? Je kan een groepscursus 'stoppen met roken' organiseren in je bedrijf. Alle bedrijven, ongeacht de grootte, sector, cultuur of arbeidssysteem kunnen een groepscursus organiseren. De groepscursus onder begeleiding van een tabakoloog, die we in dit draaiboek voorstellen, is een effectieve manier om te stoppen en past binnen een kwaliteitsvol rookbeleid op het werk. Volgens onderzoek heeft deze manier van stoppen met roken een hoge kans op slagen.

Graag meer over weten over een ruimer rookbeleid in je bedrijf? Neem dan een kijkje op [www.gezondwerken.be](http://www.gezondwerken.be)



## 2. WELKE VOORDELEN LEVERT EEN ROOKSTOPAANBOD OP?

**Waarom zou je een rookstopaanbod organiseren? Wat levert dit op voor een werkgever? Uit onderzoek blijkt dat medewerkers die niet meer roken, minder ziek zijn, productiever zijn en de werkgever minder geld kosten. Ook voor de medewerker zelf is het voordeel enorm. Rokers die stoppen voelen zich op termijn gezonder, gelukkiger en veel beter in hun vel. Op termijn winnen beide partijen. De voordelen op een rijtje.**

### GOED VOOR DE GEZONDHEID

Een goeie gezondheid is de basis van een goed werkvermogen. Zonder een goede gezondheid kan je niet werken. Als werkgever kan je best investeren in de gezondheid van medewerkers. Ze zijn de belangrijkste schakel van je bedrijf. Een rokende medewerker die stopt, verhoogt zijn gemiddelde levensverwachting en verlengt ook de gemiddelde inzetbare arbeidsperiode.

### STIJGING VAN DE PRODUCTIVITEIT

Een gemiddelde niet-roker neemt minder ziektedagen op dan een roker. Rokers melden zich anderhalve keer zo vaak ziek als niet-rokers. Dat komt neer op 10 tot 14 ziektedagen per rokende medewerker per jaar. Niet-rokers zijn productiever omdat ze geen rookpauzes nemen in tegenstelling tot sommige rokers. De gemiddelde roker neemt 8 tot 30 minuten rookpauze per dag. (Factsheet Rookvrij-beleid op de werkvloer, 2020)

### MINDER KOSTEN

Volgens het Trimbosinstituut<sup>1</sup> kosten rookpauzes een bedrijf jaarlijks al snel 4.500 euro per rokende medewerker. Investeren in het helpen stoppen met roken kost in eerste instantie tijd en geld, maar heeft op korte en middellange termijn alleen maar voordelen. Zo moet je ook geen kosten maken voor goed verluchte rookkamers, leegmaken en aankoop van asbakken, overdekte buitenruimtes en noem maar op.

### MEER WERKTEVREDENHEID

Vaak ontstaan er conflicten tussen rokende en niet-rokende medewerkers over de rookpauzes, achtergelaten peuken, niet fris ruikende werkkledij en tabakslucht als je terugkeert naar de werkplek. Wanneer medewerkers gestopt zijn met roken of minder roken verbetert ook de kwaliteit van de werkomgeving en kan dit de overlast verminderen.

### BETER IMAGO

Bedrijven die bezorgd zijn om de gezondheid van hun medewerkers hebben een beter imago, zowel binnen het bedrijf als erbuiten. Met een beter imago trek je getalenteerde werknemers aan en behoud je ze ook.

**Quote van een bedrijfsleider in een bouwbedrijf:**  
*“Bij ons rookt 40% van de arbeiders. Dit kost ons veel geld en overal op de werven liggen peuken. Wanneer we besloten een groepscursus aan te bieden? Toen er in de camionette gerookt werd en we klachten van onze niet-rokende arbeiders kregen. Bovendien mag dit niet van de wet en kunnen we hier nog voor beboet worden ook”.*



<sup>1</sup> <https://www.trimbos.nl/themas/stoppen-met-roken1/rookbeleid-in-organisaties>

### 3. GROEPSCURSUS ‘STOPPEN MET ROKEN’ MET EEN TABAKOLOOG: PRAKTISCHE VRAGEN

#### WAT IS EEN GROEPSCURSUS ‘STOPPEN MET ROKEN’?

**Stoppen met roken in groep is een wetenschappelijk onderbouwde aanpak als de groep begeleid wordt door een tabakoloog. De meeste kans om te stoppen met roken is een combinatie van gedragsmatige hulp zoals bij een tabakoloog en ondersteuning met rookstopmedicijnen. Rokers geven vaak aan dat het groepsgebeuren hen motiveert om vol te houden en van de sigaret te blijven. (West et al., 2013)**

Een groepscursus ‘stoppen met roken’ bestaat uit acht sessies van 1u 30 minuten met een tabakoloog. Tijdens het groepsgebeuren kan je ervaringen delen, spreken over de mogelijke obstakels en problemen en successen samen vieren. Het succes van een groepslid kan de andere leden motiveren en hen het gevoel geven dat ze ook in hun opzet kunnen slagen. Tijdens deze sessies krijgen de deelnemers dus advies op maat onder leiding van een tabakoloog en wordt er gewerkt naar een (gezamenlijke) stopdatum.

Om deelnemers warm te maken voor deze groepscursus kan je in het bedrijf een infosessie met een tabakoloog organiseren.

#### WAT IS EEN INFOSESSIE?

Tijdens een infosessie geeft de tabakoloog uitleg over verslaving, de verschillende effectieve stopmogelijkheden en het verloop van de groepscursus. De aanwezigen maken kennis met de tabakoloog en kunnen zich nadien inschrijven voor de groepscursus. Het kan de drempel om zich in te schrijven verlagen.

**Quote van een verpleegkundige binnen de industriesector:** *“Volgens mij staat of valt alles met een goede infosessie. Het is belangrijk medewerkers hiervoor warm krijgen. Hoe meer deelnemers in de infosessies, hoe groter het aantal deelnemers aan de groepscursus. We hebben ook een multiplicator-effect gezien: collega’s die na de infosessie andere collega’s aanspoorden om deel te nemen.”*

Het bedrijf biedt deze infosessie best vrijblijvend en gratis aan tijdens de werkuren. Het kan bijvoorbeeld tijdens de middag op kantoor.

#### WAT IS EEN TABAKOLOOG?

Een tabakoloog is een dokter (huisarts of specialist), een andere professionele gezondheidswerker (verpleegkundige, kinesist, vroedvrouw) of een psycholoog die een aanvullende opleiding tabakologie<sup>2</sup> heeft gevolgd. Elke tabakoloog heeft zijn/haar eigen aanpak. De lijst met tabakologen is per regio terug te vinden op [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be).



<sup>2</sup><https://rookstop.vrgt.be/vorming-opleiding/hoe-word-ik-tabakoloog>

### 3. GROEPSCURSUS 'STOPPEN MET ROKEN' MET EEN TABAKOLOOG: PRAKTISCHE VRAGEN

#### WAT IS DE KOSTPRIJS?

##### Infosessie vooraf

Zoals eerder aangegeven kan een tabakoloog een infosessie 'stoppen met roken' geven in je bedrijf. Deze infosessie is een laagdrempelige manier om op de hoogte gebracht te worden van de manieren om te stoppen met roken. Dit is een sterke aanrader omdat je hier algemene info over het verloop van de groepscursussen ontvangt. Vraag na hoe lang de sessie duurt en hoeveel de tabakoloog hiervoor (+ verplaatsingsvergoeding) aanrekent.

##### Groepscursus 'stoppen met roken'

Een groepscursus die uit 8 sessies bestaat van 1u30 (6 kwartieren) kost afhankelijk van het statuut van de deelnemer maximum 48 euro of maximum 24 euro per deelnemer.

	Prijs voor 1 sessie van 1u30	Prijs voor 8 sessies van 1u30 (=12 uur begeleiding)
Mensen met een verhoogde tegemoetkoming*	Max. €3	Max. €24
Mensen zonder verhoogde tegemoetkoming	Max. €6	Max. €48

\* Jongeren t.e.m. 20 jaar betalen even weinig als mensen met een verhoogde tegemoetkoming.

Meer info over een verhoogde tegemoetkoming kunnen werknemers vinden bij hun ziekenfonds.

#### Voorwaarden

Bovenstaande is enkel geldig voor inwoners van het Vlaams Gewest. Inwoners van Brussel en Wallonië vallen onder een andere regeling. Voor meer info hierover verwijzen we graag naar de site van [Tabakstop](#).

#### Als werkgever heb je verschillende mogelijkheden

- Je spreekt met de tabakoloog een vast bedrag af voor de begeleiding van de groepscursus. De deelnemers betalen niets. De deelnemers behouden bovendien het recht op de 12 uur groepsbegeleiding of 4 uur individuele begeleiding tegen een voordelig tarief. Die kunnen ze gebruiken wanneer deelnemers nood hebben aan meer begeleiding.
- De deelnemers betalen de persoonlijke bijdrage. De werkgever betaalt aan de medewerkers - bijvoorbeeld wanneer ze de groepscursus met succes beëindigd hebben of een x aantal lessen hebben gevolgd - deze bijdrage geheel of gedeeltelijk terug.
- De deelnemers betalen de persoonlijke bijdragen zelf. De persoonlijke bijdrage van de deelnemers is afhankelijk van het statuut van de deelnemer. Mensen met een statuut van verhoogde tegemoetkoming betalen maximum €0.5 per kwartier en mensen zonder verhoogde tegemoetkoming betalen maximum €1 per kwartier.

Maak met de tabakoloog hierover goede afspraken. Vraagt de tabakoloog meer, dan valt hij volledig buiten het systeem van de overheid. De tabakoloog kan ook minder vragen.

#### Terugbetaling van rookstopmedicijnen

De kosten van deze rookstopmedicijnen zoals nicotinevervangers (kauwgum), Champix en Zyban tijdens het stoppen met roken zijn ten laste van de deelnemers. Sommige ziekteverzekeringen betalen een klein gedeelte van de rookstopmedicijnen terug. Dit kan de deelnemer navragen bij zijn ziekenfonds.

Als werkgever kan je ook zorgen voor een gedeeltelijke of volledige terugbetaling van de rookstopmedicijnen.

De e-sigaret is geen rookstopmedicijn en wordt ook niet terugbetaald, maar ze kan wel helpen bij het stoppen met roken. Voor meer informatie verwijzen we graag naar de website van [Gezond Leven](#).

## 4. WELKE MOGELIJKE BARRIÈRES ZIJN ER BIJ DE GROEPSCURSUS 'STOPPEN MET ROKEN'?

### **Er zijn veel weerstanden. De medewerkers vinden het niet de taak van de werkgever om dit aan te bieden.**

Creëer draagvlak bij je medewerkers en bij de sociale partners. Communiceer waarom je dit organiseert. Maak er een positief verhaal van. Je kadert een rookbeleid best in een ruimer gezondheidsbeleid dat zorgt draagt voor de gezondheid van alle medewerkers.

### **Je hebt al een rookstopcursus of infosessie willen aanbieden, maar niet met het gewenste resultaat.**

Breng in kaart waarom het gewenste resultaat is uitgebleven. Bevraag de rokers wat hun noden en behoeften zijn. Maak er een positief verhaal van en communiceer duidelijk wat je als onderneming aanbiedt. Betrek bij de organisatie van de groepscursussen ook de directie, directe leidinggevenden, preventieadviseur, HR en de communicatie. Zie punt 7.

### **Wat met directe leidinggevenden die niet ondersteunend zijn of wanneer er een echte rookcultuur heerst?**

Directe leidinggevenden zijn de belangrijkste schakel als het gaat om activiteiten op de werkplek. Zorg ervoor dat de managers of directe leidinggevenden de groepscursussen promoten en ondersteunen. Zo is er meer kans dat de medewerkers deelnemen.

### **Sommige medewerkers voelen zich op korte termijn nog niet klaar om volledig te stoppen met roken, maar kunnen wel openstaan voor een infosessie of aangemoedigd worden om hun rookgewoonten te veranderen.**

Maak de infosessie laagdrempelig: gratis en binnen de werkuren. Zien dat collega's stoppen met roken door de steun van collega's kan andere rokers aanmoedigen om ook te stoppen.

### **De drempel om deel te nemen aan het groepsgebeuren is te hoog**

Medewerkers die niet graag deelnemen in groep kunnen ook terecht bij een tabakoloog voor individuele begeleiding. Als werkgever kan je de medewerker hier ook in ondersteunen door te verwijzen naar een tabakoloog in de buurt en/of gedeeltelijk tussen te komen in de kosten voor individuele begeleiding of rookstopmedicijnen wanneer ze de begeleiding met succes beëindigd hebben. Voor meer info over stoppen met roken kan je verwijzen naar [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be).

### **De omgeving van medewerker rookt ook**

Als werkgever kan je dezelfde ondersteuning aanbieden voor familieleden (evt. betalend/niet-betalend). Dit verlaagt in sommige gevallen de drempel om deel te nemen aan de groepscursussen die vaak na de kantooruren plaatsvinden.





## 5. WAT ZIJN DE SUCCESFACTOREN?

### MOTIVATIE VAN DE WERKNEMERS

De rokers die overtuigd zijn en gedragsmatige ondersteuning hebben in combinatie met rookstopmedicijnen biedt de meeste kans om op lange termijn te stoppen (en gestopt te blijven). Veel tabakologen raden het gebruik van deze medicatie (nicotinevervangers of medicijnen op doktersvoorschrift) aan tijdens de begeleiding.

### DUIDELIJKE VISIE EN BELEID

Een kwaliteitsvol rookbeleid uitwerken op het werk kost in eerste instantie tijd en geld, maar heeft op korte en middellange termijn alleen maar voordelen. Belangrijk is om een draagvlak te creëren en de medewerkers enthousiast te maken voor dit verhaal. Dit kan je doen door je rookbeleid te kaderen in een ruimer gezondheidsbeleid die de gezondheid van alle medewerkers bevordert.

Een rookbeleid bestaat uit vier strategieën die met elkaar verbonden zijn en waar je best tegelijkertijd aan werkt:

- **Educatie**

Het is belangrijk dat je medewerkers informeert en sensibiliseert voor de problematiek van het roken en het passief roken. Een tabakoloog een infosessie laten geven over (passief) roken en stoppen met roken kan hier een onderdeel van zijn. Het is belangrijk om zoveel mogelijk het rooktoaanbod naar rokers te communiceren. Daarnaast kan je infomateriaal verspreiden zoals folders en affiches over stoppen met roken.

- **Omgevingsinterventies**

Een bewuste (her)inrichting van de fysieke omgeving (bv. het weghalen van de asbakken aan het onthaal) en actief werken aan een sociale ondersteunende omgeving (bv. buddysysteem om elkaar te helpen om te stoppen met roken of als leidinggevende en collega's zelf het goede voorbeeld geven) vergemakkelijken het stoppen met roken.

- **Afspraken en regelgeving**

Je kan verder gaan dan de geldende wetgeving door regels en afspraken over roken op te nemen in het rook- of arbeidsreglement. Zo kan één van de afspraken zijn om niet op het terrein te roken, ook niet in openlucht voor het gebouw. Wanneer iedereen de afspraken en regels kent, is er ook een controle nodig om na te gaan of ze worden nageleefd. Ook dit vraagt om duidelijke afspraken: wie controleert of de afspraken worden nageleefd? Welke sancties zijn er bij een overtreding? Een duidelijk afsprakenkader is zeer belangrijk.

- **Zorg en begeleiding: rookstopondersteuning**

Rokende werknemers kunnen individueel of in groep ondersteund en geholpen worden door concrete acties op te zetten. De groepscursus 'stoppen met roken' is daar één van.

Een integraal rookbeleid voer je best stapsgewijs in. Hoe je op basis van een analyse tot doelstellingen kan komen? En van doelstellingen naar actie overgaan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft een [stappenplan](#) ontwikkeld dat houvast biedt bij het uitwerken van een kwaliteitsvol rookbeleid. Meer info hierover op [www.gezondwerken.be](http://www.gezondwerken.be).

**Quote van een personeelsverantwoordelijke in de metaalsector:** *“Door de groepscursus te laten passen in een breder rookbeleid werd het een groot succes. De mix van strategieën werkte bij ons. We informeerden onze medewerkers via nieuwsbrieven en hingen affiches over de rookstopbegeleiding op in de rooktenten, we verminderden het aantal plekken waar je mag roken en kwamen tussen in rookstopmedicatie. We nodigden een tabakoloog uit met een infostand waar medewerkers hun longinhoud konden laten meten. Daarnaast organiseerden we groepscursussen voor diegene die wilden stoppen. Van de 114 rokers hebben 54 rokers zich voor de groepscursus ingeschreven, waarvan 40 mensen zijn gestopt.”*

## 6. ORGANISATIE, PROMOTIE EN INVULLING VAN DE GROEPSCURSUS

Je bent overtuigd en wil een groepscursus stoppen met roken organiseren in je bedrijf? Hieronder enkele richtvragen waar je best een antwoord op formuleert voor je start met de praktische organisatie:

- Zal de groepscursus plaatsvinden tijdens of na de werkuren?
- Moeten er meerdere groepscursussen worden opgestart?
- Is de groepscursus enkel toegankelijk voor het eigen personeel of kunnen familieleden zich ook inschrijven?
- Wordt er een infosessie gegeven?
- Wie betaalt de groepscursus en eventuele rookstopmedicijnen?

### HOE PAK JE DIT AAN IN JE BEDRIJF?

#### Contacteer een tabakoloog

Als je beslist om een groepscursus te organiseren kan je contact nemen met een tabakoloog ([www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be)). Informeer bij de tabakoloog naar de prijs voor een infosessie en het begeleiden van de groepscursus (+ verplaatsingsvergoeding).

#### Infosessie/ groepssessies 'stoppen met roken': data vastleggen

Als je beslist hebt of je al dan niet een infosessie zal geven, kan je de verschillende data van de eventuele infosessie en groepssessies vastleggen in samenspraak met de tabakoloog. Je plant een infosessie het best twee à drie weken voor de groepssessie van start gaat.

Als er voldoende inschrijvingen zijn, kan de groepscursus starten. Bespreek samen met de tabakoloog hoeveel deelnemers er minimum moeten zijn om de groepscursus te laten doorgaan. Wanneer het te grote groepen zijn, kan je meerdere groepscursussen inplannen.

#### Waar vindt de cursus plaats?

De groepscursus vindt het best plaats op eenzelfde locatie. Zorg voor een rustige locatie zodat er geen andere personen de groepssessie kunnen storen. De locatie moet uiteraard rookvrij zijn.



## 6. ORGANISATIE, PROMOTIE EN INVULLING VAN DE GROEPSCURSUS

### HOE KAN JE DE GROEPSCURSUS PROMOTEN EN DEELNEMERS WERVEN?

Om voldoende deelnemers te werven voor de groepscursus is het belangrijk dat er voldoende promotie wordt gemaakt in je bedrijf en dat je hierbij alle stakeholders (directie, preventieadviseur, leidinggevenden, HR, CPBW, vakbonden) betreft. Je gebruikt best een mix van verschillende kanalen. Enkele voorbeelden:

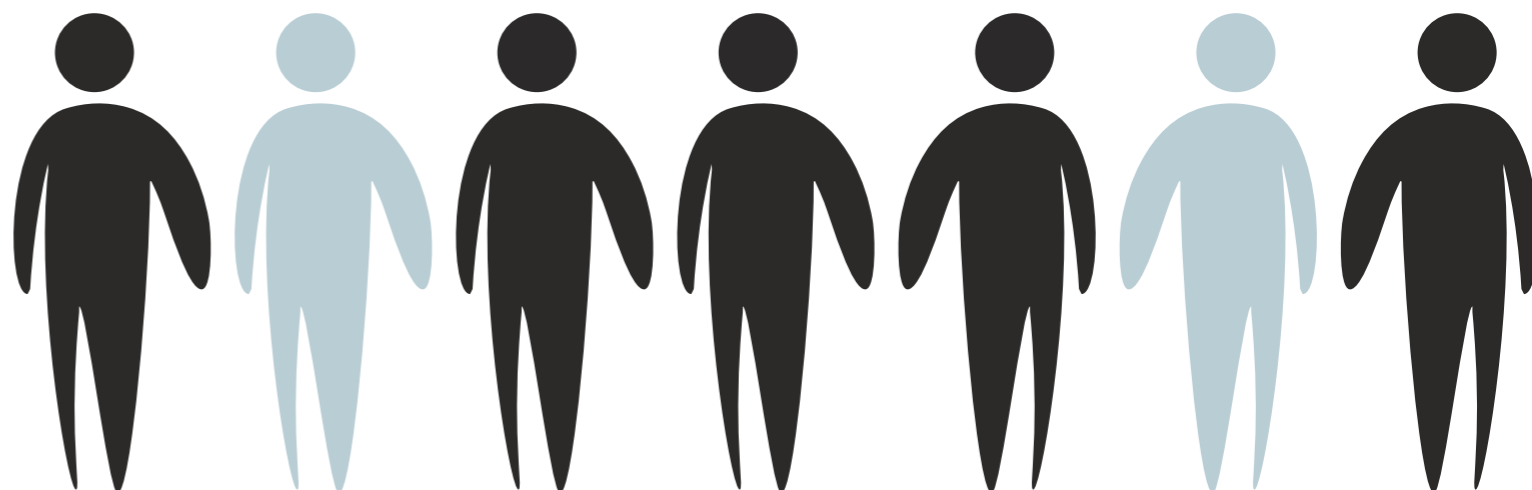
- **Mailing**  
Breng de werknemers op de hoogte door hen een e-mail te sturen met informatie over de infosessie/groepscursus stoppen met roken.
- **Affiches en flyers**  
Promoot de infosessie/groepscursus door affiches te verspreiden. Hang deze affiches op een duidelijke plaats (inkomhal, eetzaal, rookkamer/tent, ...) of deel ze uit aan de ingang van het bedrijf.
- **Ambassadeurs en sleutelfiguren**  
Breng deze personen in kaart en gebruik deze personen om je verhaal bekend te maken.
- **E-mailbanner**  
Gebruik een e-mailbanner (voor interne mails) met informatie over de groepscursus.
- **Artikel**  
Promoot de infosessie/groepscursus door een artikel te plaatsen in de personeelsnieuwsbrief, op de website, intranet, ...
- **Rookstopaanbod als agendapunt op een personeelsvergadering en/of CPBW**  
Promoot het aanbod door het te kaderen binnen een positief verhaal. Motiveer de rokende medewerkers om zich in te schrijven, maar zorg dat het niet als een verplichting overkomt. De motivatie om te stoppen moet uit de roker zelf komen.

- **Bekendmaking via sociale media**  
Gebruik daarnaast sociale media (Facebook, Twitter,...) om de groepscursus bekend te maken of je kan een besloten Facebook-groep maken waarin medewerkers hun vragen kunnen posten en elkaar kunnen aanmoedigen.
- **Evenementen**  
Is er een evenement gepland in je bedrijf? Gebruik deze gelegenheid om de groepscursus bekend te maken. Hoe? Gebruik de infotent van 'Vlaanderen stopt met roken' op het evenement. Een erkend tabakoloog kan tegen betaling (tarief infosessies) de tent bemannen. De tabakoloog kan de rokers bewust maken van hun eigen rookgedrag door hen een nicotineafhankelijkheidstest en motivatietest te laten invullen. Deze testen kan je downloaden op [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)
- **Film**  
Maak een kort filmpje dat je kan verspreiden via sociale media. Gebruik hiervoor eventueel ambassadeurs (ex-rokers) die hun ervaringen delen.

#### Quote van een preventieadviseur in de bouw:

*"We hebben een mix van communicatiekanalen gebruikt. Maar toen bekend raakte dat de grote baas ook meedeed met de groepscursus, schoot het aantal inschrijvingen de hoogte in."*

Voorbeelden van goede praktijken vind je op [www.gezondwerken.be](http://www.gezondwerken.be). Er is ook nog materiaal dat je kan gebruiken. Vraag bij het **Logo** in je buurt welke materialen beschikbaar zijn. Je kan ze gratis lenen.



## 7. NUTTIGE INFO

Op [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be) vind je meer info over de gevolgen van roken en meeroken, de e-sigaret, en de actuele projecten/acties rond stoppen met roken.

Op [www.gezondwerken.be](http://www.gezondwerken.be) vind je nog meer info over de geldende wetgeving, het opzetten van een rookbeleid en ruimer een gezondheidsbeleid, de stappen die je hierin kunt ondernemen en de gezondheidsmatrix.

Tabakstop is een gratis telefoonlijn waar je terecht kunt als je hulp zoekt om te stoppen met roken. Het team van Tabakstop bestaat uit tabakologen. Je kan hen telefonisch bereiken op 0800 111 00, via facebook of mail. Meer info: [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be).

Op [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be) kan je de contactgegevens terugvinden van tabakologen in je regio.

Wil je graag de ondersteunende materialen van Vlaanderen Stopt met roken lenen? Contacteer het Logo in je buurt: [www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be).



**VEEL SUCCES MET DE GROEPSCURSUS  
STOPPEN MET ROKEN**