

STOPPEN MET ROKEN: HET WERK KAN EEN ANTWOORD BIEDEN !



Dat roken ongezond is, weten we intussen allemaal. Toch roken nog één op drie mannen en één op vier vrouwen dagelijks. De cijfers blijven hoog, ondanks de inspanningen die de overheid de laatste jaren deed om het roken te ontmoedigen (prijsstijgingen, reclameverbod, afschrikstrategieën,...). Het risico op longkanker of een diepere duik in de portefeuille is voor veel mensen blijkbaar niet voldoende om daadwerkelijk te stoppen met roken. Vaak wordt het niet kunnen stoppen met roken geweten aan een tekort aan motivatie. Een goede motivatie is inderdaad een eerste voorwaarde om te kunnen stoppen met roken maar zeker niet de enige! Roken is namelijk aangeleerd gewoontegedrag. Dat wil zeggen dat roken een gedrag is dat je heel vaak hebt uitgevoerd, in heel wat situaties. Om een rookgewoonte te kunnen doorbreken heb je naast correcte informatie over rookgedrag, ook concrete vaardigheden nodig om het stopproces aan te pakken.

Citaat van een deelnemer van de cursus:

“Ik dacht vroeger dat eens je motivatie er is, het stoppen met roken vanzelf zou moeten gaan. Daarom concludeerde ik bij elke mislukte poging, dat ik blijkbaar niet echt van de sigaret af wilde. Door de cursus weet ik nu dat het niet enkel motivatie is die telt.”

Stoppen met roken op het werk?

Als onderneming heeft u er alle belang bij uw medewerkers te helpen bij het stoppen met roken. Bedrijven die het welzijn van de medewerkers op alle niveaus willen bevorderen, creëren een ‘caring environment’ die een motiverende maar ook productieverhogende invloed heeft. Rokers zijn bijvoorbeeld vaker en langer ziek dan niet-rokers en nemen meer pauzes. Dit brengt extra kosten voor de organisatie mee.

ISW adviseert bedrijven al sinds 1998 bij het opzetten van een rookstopbeleid. Zowel deze bedrijfsondersteuning als het geven van talrijke rookstopcursussen, resulteerden in een uitgesproken expertise op dit terrein.

ISW kiest voor een integratieve aanpak, waarbij de hele organisatie betrokken wordt. Zowel rokers als niet-rokers, uit elke laag van de organisatie worden uitgebreid geïnformeerd over het rookstopbeleid in samenwerking met de werkgever: Wat is roken? Hoe wordt roken in stand gehouden? Welk standpunt neemt onze organisatie in? Door deze aanpak wordt het rookstopbeleid gedragen door de hele organisatie (community approach), wat de grootste kans biedt op een succesvol rookbeleid!

Mieke, over de informatiesessie die ze volgde op haar werk:

“Begin januari vorig jaar kregen we een uitnodiging voor een informatiesessie over een rookstop-programma, dat door Colruyt in samenwerking met ISW zou georganiseerd worden. Omdat ik zelf al 30 jaar een verstokte rookster was met heel wat stoppogingen achter de rug, besloot ik om eens te gaan luisteren. Je weet maar nooit, nietwaar? Er echt in geloven deed ik niet bepaald. Tijdens de infosessie was ik echter onder de indruk. Vooral de boodschap dat stoppen met roken geen kwestie van ‘karakter’ is, maakte mij nieuwsgierig...”

De aanpak van ISW

ISW onderscheidt in het verloop van de rookstopcursus drie verschillende fases: de voorbereiding op de rookstop, de eigenlijke rookstop met opvang en de hervalpreventie. Stoppen met roken eindigt immers niet bij het doven van de laatste sigaret. Kunnen stoppen met roken is niet hetzelfde als kunnen gestopt blijven.

In de voorbereiding op de rookstop worden de deelnemers o.a. geïnformeerd over en getest op lichamelijke en psychologische afhankelijkheid. Op basis van deze bevindingen worden verdere aandachtspunten en acties besproken. Zo zal aan iemand met een zware lichamelijke afhankelijkheid de mogelijkheid van nicotinesubstitutie worden voorgelegd. Verder leert men beter zicht krijgen op de eigen risicosituaties en worden er concrete vaardigheden aangeleerd om zowel op cognitief, als op gedragsvlak met deze risicosituaties om te gaan. Naast kennisoverdracht wordt er dus ruim aandacht besteed aan het aanleren van concrete probleemoplossende vaardigheden.

Door de groepsaanpak kunnen mensen van elkaar leren en ondervinden ze de nodige steun van elkaar. Toch blijft er voldoende ruimte voor een individuele aanpak bij elke deelnemer.

Mieke:

“Nadat ik er thuis over gesproken had, schreef ik me in om mee te doen.”

Ons groepje bestond op de eerste vergadering uit 15 mensen. Op één persoon na, is iedereen blijven komen. Op de door onszelf gekozen datum is ieder van ons ook gestopt! Voor sommigen was dit moeilijker dan voor anderen. Eén feit is zeker: alleen had ik het niet gekund. Tijdens de eerste vergaderingen was ik ook nog niet bijster gemotiveerd. Tenslotte rookte ik graag. Maar als ik de andere mensen in de groep hoorde praten over die verslaving, besepte ik hoe ik aan zo'n klein staafje tabak vast hing alsof ik niet zonder zou kunnen. Het heeft me geholpen in de sessies om te weten te komen dat ik niet zwaar lichamelijk afhankelijk was, maar vooral contextafhankelijk. Ik had mezelf geleerd door steeds te roken op bepaalde plaatsen, op bepaalde momenten 'hier hoort een sigaret bij'. Thuiskomen na het werk bijvoorbeeld was zo'n moment bij mij. Tijdens de voorbereiding van de rookstop zelf, leerde ik die risicosituaties kennen en overliepen we in de groep mogelijke strategieën die mij konden helpen. Zo hielp het mij om niet stil te vallen op zo'n moment en bezig te blijven. Het liefst zelfs iets doen, waarbij ik onmogelijk kon roken. Bij mij was dat breien. Ik had echt schrik om elke dag opnieuw te moeten overwinnen zonder sigaret. Nu, een dik jaar later, denk ik bijna niet meer aan een sigaret, het is gewoon geen issue meer. Ik ben heel blij dat ik via Colruyt dit programma heb kunnen volgen.

Het succes van dit programma ligt ook bij onze begeleidster, die ons altijd aanmoedigde en ons allerlei strategieën gaf, rekening houdend met de verschillen tussen de deelnemers. Doordat je elkaar al eens tegenkwam in de gangen op het werk, kon je even praten en dat was voor mij een hele steun."

Voor deelnemers die na de stopdag toch nog een sigaretje roken, is de cursus zeker niet om zeep. Het al of niet maken van een 'schuiver' wordt niet als criterium voor succes genomen. Uit een schuiver kan men immers veel leren over zijn/haar moeilijke situaties en over de aanpak hiervan.

Stoppen met roken is geen kwestie van 'kunnen of niet kunnen!' Iedereen kan succesvol stoppen met roken mits er op verschillende vlakken inspanningen geleverd worden.

Naast het op peil houden van je motivatie, ben je best goed op de hoogte van de aard van je rookgedrag, beschik je liefst over vaardigheden om je door moeilijke momenten te helpen en heb je best ook een goed 'noodplan' om op terug te kunnen vallen na een schuiver...

Mieke:

"Het is nu een jaar geleden dat ik de cursus volgde en ik ben nog steeds gestopt. Ik heb nog af en toe goesting in een sigaret. Zo na het eten, als we thuis gezellig aan het babbelen zijn. Dan is de goesting daar ineens, maar het voelt niet meer aan als een drang van 'nu móet ik een sigaret hebben'. Ik weet sedert de bijeenkomsten ook dat die goesting ook gewoon overgaat na 10 minuten, wat ik ook doe. Ik denk dan 'ok, ik heb gewoon eens goesting'.

De reacties van de collega's waren schitterend op het werk. 'Mieke zonder sigaret' wordt een gewoonte. Af en toe hebben we het er nog eens over 'weet je nog...'. Op het werk, puf ik zelfs niet meer als ik op het 4^{de} verdiep aankom. Ik merk eveneens dat ik meer centen heb, mijn spaarrekening gaat terug omhoog. Eigenlijk ben ik ook gezonder beginnen leven: ik eet gezonder en ik doe ook meer sport nu. Na het stoppen met roken, was alle eten veel lekkerder.

Er kwamen een paar kilo's bij. Ik at gewoon meer dan vroeger. Vandaar dat ik gezonder ben gaan eten.

Mijn gezin en ik zijn heel blij dat het me deze keer lukt. Op 24 februari 2004 heb ik mijn laatste sigaret gerookt!"

Zoekt U ondersteuning voor uw organisatie bij het rookstopbeleid? ISW staat graag ter beschikking met hun gespecialiseerde aanpak en expertise bij het installeren van een rookstopbeleid en de implementatie van geschikte interventies: www.isw.be of 016/20 85 96
Met dank aan Colruyt voor hun medewerking.