



# *Ruimte voor weerstand*

*Het is belangrijk om ruimte  
te geven aan weerstand*

*Marieke Helmus*

*Verslavingsarts*

*Samen met haar collega's maakte verslavingsarts Marieke Helmus alle acht vestigingen van Jellinek rookvrij. Nu helpt ze zorginstellingen en gemeenten op weg naar een rookvrije werkvloer en openbare ruimte. Haar schat aan ervaring deelt ze graag. "Het was me een doorn in het oog, die haag van rokende mensen, de hoopjes sigarettenpeuken en de rookwalm waar je doorheen moest als je een locatie van Jellinek wilde betreden", vertelt Helmus. "Als verslavingsarts wil ik mensen die aan hun herstel werken een veilige omgeving bieden. De toegang naar ons gebouw was destijds geen veilige omgeving."*

---

## Ruimte geven aan weerstand

Helmus besloot in actie te komen. "Aan de genetische component van verslaving kunnen we niks doen, aan de omgeving soms wel. Die kans moet je niet laten liggen." Ze sloot aan bij beleidsoverleggen en ging in gesprek met medewerkers, soms op de rookplek zelf. "Dan stond ik even volop in de rook, maar dat had ik er wel voor over. Je hoort daar wat medewerkers vinden van het streven naar een rookvrije werkvloer. En wat dat streven bij hen oproept. Het is belangrijk om ruimte te geven aan weerstand, erover in gesprek te gaan en te kijken wat je kunt doen om medewerkers te ondersteunen bij het stoppen of het anders omgaan met hun rookverslaving tijdens het werk. Juist in de voorfase van het stoppen-met-roken-beleid moet je veel energie steken, is mijn ervaring."

*"Aan de genetische component van verslaving kunnen we niks doen, aan de omgeving soms wel."*

## Zaadje tot verandering

Het viel Helmus bij al die gesprekken op dat er nog een flink kennistekort is over roken. Onder meer over 'derdehands roken': meeroken van rook die neerdaalt



nadat de sigaret is gedoofd. Deze giftige stoffen blijven twee tot tien jaar aanwezig in de ruimte. Helmus: "Door kennis te vergroten lukt het mensen misschien niet direct om sigaretten weg te gooien, maar je plant misschien wel een zaadje tot verandering."

## Gezondheidsverschillen

Momenteel werkt Helmus voor Pharos, het landelijk expertisecentrum gezondheidsverschillen. Haar focus ligt nog steeds bij het rookvrij maken van de omgeving en het bieden van toegankelijke hulp. "Het beleid wordt vaak bedacht door hoogopgeleide mensen en sluit niet altijd aan op de mensen voor wie stoppen met roken, door hun sociaaleconomische leefomstandigheden, nóg moeilijker is. En juist die mensen wil je bereiken. In deze doelgroep is het percentage mensen met een slechte gezondheid hoger dan in andere bevolkingsgroepen. Ze overlijden gemiddeld zes jaar eerder en krijgen gemiddeld vijftien jaar eerder een chronische aandoening. De grote verschillen worden mede bepaald doordat er in deze doelgroep nog steeds fors wordt gerookt."

## Aanpak op maat

Verskillende mensen hebben verschillende behoeften, zegt Helmus. Daarom is een aanpak op maat essentieel. Zo hield een student van de Willem de Kooning Academie /Hogeschool Rotterdam, die Helmus begeleidt, een kwalitatief onderzoek op de bouwplaats. Zeventig procent van de ondervraagde bouwvakkers bleek te roken. Opvallend was dat een aantal van hen aangaf dat ze op het werk meer rookten dan thuis. En als iemand een poging deed om te stoppen lukte dat vaak niet, omdat collega's om hem heen bleven roken.



Helmus: “Als manager kun je dan zeggen: ‘Vanaf morgen mag er niet meer gerookt worden op de bouwplaats’. Daar geloof ik niet in. Je moet je medewerkers meenemen in dat streven. Met hen in gesprek gaan, met respect voor de tabaksverslaving. Insteek bij de bouwvakkers kan bijvoorbeeld zijn: ‘Tachtig procent van de mensen die rookt wil eigenlijk stoppen. Wat betekent roken voor jullie? Wat als je nou niet meer mag roken op de bouwplaats, hoe kijk je daar tegen aan? En wat als Ron en Kees willen stoppen, op welke manier zouden jullie hen dan kunnen steunen? En wat kan ik als jullie baas doen om jullie te steunen als jullie willen stoppen?’ Dan komen vaak mooie verhalen los, soms ook heel emotionele, die verklaren waarom mensen naar de sigaret grijpen en het moeilijk vinden om te stoppen.”

### Onzekerheid

Helmus vervolgt: “Als je in gesprek gaat met iemand die rookt blijkt heel vaak dat hij of zij ergens diep van binnen wel wil stoppen, maar geen mogelijkheden ziet om dat te verwezenlijken. Steun bieden is heel belangrijk. Zeker bij mensen met een lagere sociaaleconomische positie. Daar speelt vaak onzekerheid een rol: ‘ik wil het niet, want ik kan het toch niet, het zal me wel weer niet lukken.’”

*“Stoppen met roken is een proces, vergelijkbaar met een chronische ziekte als diabetes. Bij een schommelend glucoseniveau ga je ook doorzoeken tot iemand stabiel is.”*

### Zetje in de rug

Ook voor bedrijfsartsen is het belangrijk om een steunende rol aan te nemen bij het stoppen met roken, zegt Helmus. “Houd contact en vraag regelmatig hoe het gaat. De motivatie om te stoppen lees je niet af uit een harde ‘ja’ of ‘nee’. Motivatie kan groeien en kan ook ineens weg zijn. Maar is die dan wel écht weg? Met een zetje in de rug kun je iemand soms weer vooruit helpen.” Stoppen met roken is een proces, vergelijkbaar met een chronische ziekte als diabetes, stelt Helmus. “Bij een schommelend glucoseniveau ga je ook doorzoeken tot iemand stabiel is. Blijven volgen en blijven steunen, is mijn devies.”