



IDA BV

Postbus 37745 - 1030 BG Amsterdam - T: 020 - 4199791 - M: 06 18290840 - stoppenmetroken.com

Beste meneer, mevrouw,

Hierbij ontvangt u het informatiepakket betreffende De Opluchting-training, in één dag van het roken af!

Op dit moment overweegt u uw rokende (personeels)leden te ondersteunen in het stoppen met roken. De voordelen voor uw organisatie en de roker zijn overduidelijk en zijn onder andere:

- Toenemende vitaliteit en productiviteit
- Helderheid met betrekking tot het rookbeleid
- Een aangename (werk)sfeer waar geen wrijving is tussen rokers en niet rokers
- Besparing op onderhoud en schoonmaakkosten van de rookruimtes
- Versterking van het bedrijfsimago omdat u investeert in zorg voor uw leden

Maar wat maakt dat De Opluchtingstraining al 12 jaar zo succesvol is?

Tijdens onze interactieve training krijgt de deelnemer inzicht in zijn/haar verslavingsmechanisme en hoe men deze kan loslaten zonder te vechten tegen de rookdwang. Eerst laat men de verslaving los, daarna stopt men met roken! De training kenmerkt zich door:

- Een zéér hoge mate van interactie met de deelnemers.
- Een sterk afwisselend dagprogramma en daardoor zéér boeiend om te volgen.
- Een nuchtere, heldere, no-nonsense en humorvolle presentatie van de training.
- Zeer geschikt voor elk 'niveau'.

Wilt u uw medewerkers ondersteunen om te stoppen met roken, dan zijn wij hierin graag uw ervaren partner. U kunt een afspraak met ons maken en een plan van aanpak aanvragen op info@stoppenmetroken.com

Met vriendelijke groet,

Drs. Ilja E. Rexwinkel - Directeur



IDA BV

Postbus 37745 - 1030 BG Amsterdam - T: 020 - 4199791 - M: 06 18290840 - stoppenmetroken.com

Profiel IDA

Het IDA helpt mensen en bedrijven bij het beëindigen van de afhankelijkheid aan roken zonder noemenswaardige ontwenningverschijnselen. De ondersteuning wordt in een aantal vormen aangeboden. Via trainingen zoals **De Opluchting-training** alsmede via persoonlijke coaching.

Het IDA geeft trainingen zowel voor particulieren als bedrijven op elke gewenste locatie in Nederland.

Het IDA en partners in visie:

Dat **De Opluchting-training** een goede training is, staat als een paal boven water. Aanbieders van collectieve verzekering en verzuimpakketten zoals Achmea Zorg of haar partners (Groene land, Zilveren Kruis, PWZ Achmea, Avero) bieden de training aan in hun pakket. U als werkgever kunt de training tegen een zéér voordelig tarief verkrijgen.

Zijn uw medewerkers verzekerd bij zorgverzekeraar OZF/OZB of ONVZ, dan kunnen zij een groot gedeelte van de training vergoed krijgen.

Opdrachtgevers

Het IDA heeft in de afgelopen jaren opdrachten uitgevoerd voor de volgende bedrijven en organisaties:

Akzo Nobel	
Altrecht Geestelijke Gezondheidszorg	PCMuitgevers
Atrium Medisch Centrum Maastricht	Permar
Avenant Asbestsanering bv	Pon Automotive (Volkswagen)
Centrum voor Dienstverlening	Pon Logistiek
CPS onderwijsontwikkeling en advies	Prismant
De Ruiter Seeds	Rabobank Gennep Bergen
Friesche Vlag / Coberco	Rabobank Kessel Maasbree
GITP	Schildersbedrijf Van Wijk
Het Warenhuis Kringloop	Solvay
Isala Klinieken	Shell
Kamer van Koophandel Amsterdam	Stichting FVP
Kamer van Koophandel Centraal Gelderland	Stichting Novo
Kimberly Clark	Stichting Rijswijkse Kinderopvang
Koninklijke TPG Post	TMNS
Medtronic	Univé Verzekeringen
Ministerie van Justitie	Unilever
Mosman Installatie- en bouwtechniek	Wooninc
Ordina Business Solutions BV	Uw bedrijf hier???



IDA BV

Postbus 37745 - 1030 BG Amsterdam - T: 020 - 4199791 - M: 06 18290840 - stoppenmetroken.com

De rokende werknemers in uw bedrijf en de kosten van dat roken?

Steeds meer wordt bekend, door middel van onderzoek en publicaties, wat de werkelijke aantallen en kosten zijn van rokende werknemers en de gevolgen op de werkplek. Het onderstaande tabel geeft inzicht in de aantallen en kosten.

Feiten	Waarde
Percentage rokende personen in het bedrijfsleven[1]	32%
Gemiddeld aantal sigaretten per dag per roker onder werktijd[2]	10 stuks
Gemiddelde rookduur 1 sigaret[3]	5,5 minuten
Totaal rooktijd per dag	55 minuten
Gemiddeld aantal werkuren per jaar incl. deeltijd[4]	1.362 uren
Aantal rookuren per jaar	156 uren
Gemiddeld uurloon per werknemer excl. sociale lasten[5]	€ 17,25
Gemiddelde kosten per rokende werknemer per jaar[6]	€ 2.691
Gemiddelde verzuimkosten per rokende werknemer per jaar[7]	€ 900
Kosten per jaar bij 30 rokers	€ 107.730
Kosten per jaar bij 100 rokers	€ 359.100

Tabel 1: overzicht roken en de werkplek

Zoals in bovenstaande tabel wordt aangetoond vormt de improductiviteit van rokers dus een behoorlijke kostenpost. Echter wat niet zichtbaar is, is de irritatie die rokers veroorzaken bij niet rokende collega's. Want immers, die zien rokers extra pauzes nemen en krijgen nog betaald ook! Er is dus sprake van een onbalans.

Hoe te besparen op de bovengenoemde kosten?

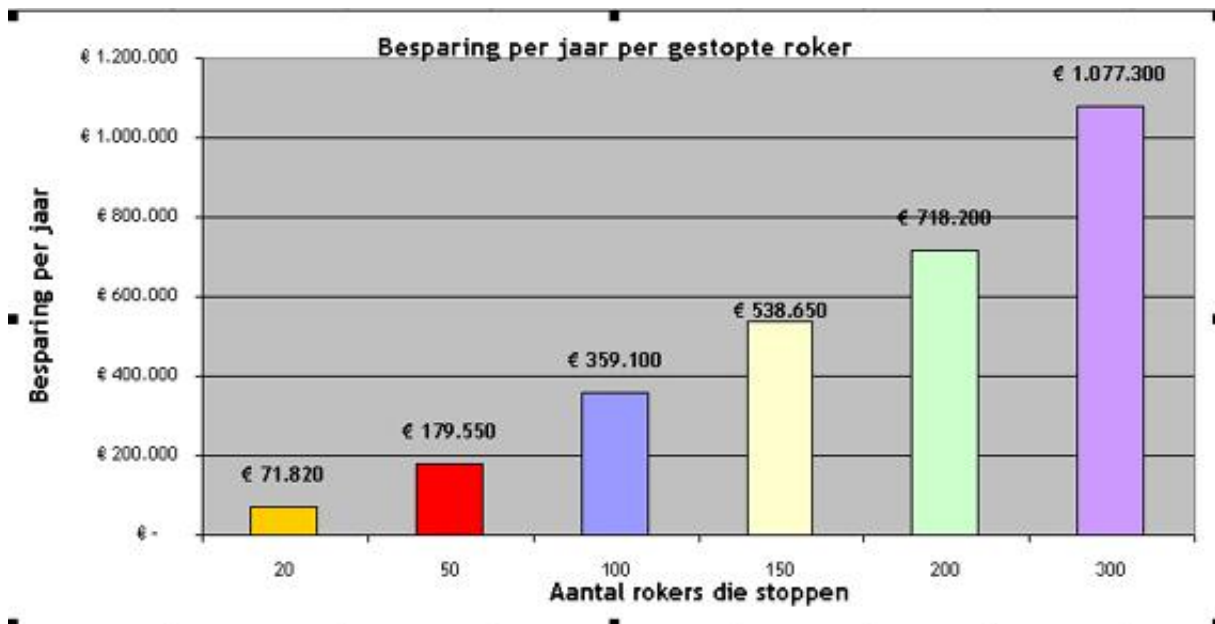
Het simpelweg verbieden van roken lost uw improductiviteit niet op! Het begeleiden en aanmoedigen van uw werknemers om te stoppen met roken zorgt wel voor een toename van de productiviteit. Er zijn verschillende manieren om werknemers te stimuleren te stoppen met roken. Een beproefde methode is De Opluchting-training met bewezen resultaten die tot de beste in haar branche behoren.

De oplossing om te besparen is; investeren in De Opluchting-training. Om helder te maken wat u kunt besparen, laten wij u in de volgende tabel zien.



IDA BV

Postbus 37745 - 1030 BG Amsterdam - T: 020 - 4199791 - M: 06 18290840 - stoppenmetroken.com



Grafiek 1: besparingsmodel

De grafiek geeft aan dat een minimum aan gestopte rokers flink rendement oplevert.

Door het aanbieden van De Opluchting-training realiseert u:

- Een hogere productiviteit
- Rendementverbetering
- Lagere Verzuim(preventie)
- Betere gezondheid van uw kapitaal (werknemers)
- Minder irritatie tussen rokers en niet rokers
- Beperking onnodige pauzes
- Kosten omlaag van rookruimtes, afzuigingen en schoonmaak.

En uiteindelijk vormen deze blijde en gezonde werknemers een belangrijk deel uw kapitaal.

1. Stivoro,- rookvrij 2004- tabaksrook in de werkomgeving / PARA meter onderzoek onder werkgevers en –nemer
2. Stivoro, rookvrij 2004 - onderzoek Roken, de harde feiten; volwassenen 2002
3. www.cijfers.net/roken.htm
4. CBS Statline 2002* herzien [Enquête werkgelegenheid en lonen](#)
5. CBS Statline 2002* herzien [Enquête werkgelegenheid en lonen](#)
6. CBS Statline 2002* herzien [Enquête werkgelegenheid en lonen](#)
7. NIGZ; Nationaal instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie



IDA BV

Postbus 37745 - 1030 BG Amsterdam - T: 020 - 4199791 - M: 06 18290840 - stoppenmetroken.com

Hoe stimuleren wij deelnemers vanuit ons bedrijf te stoppen met roken?

De hoogte van de eventuele kosten besparing is natuurlijk afhankelijk van het aantal deelnemers in de training. Het aantal deelnemers is te beïnvloeden door middel van stimulatie. Hier zijn verschillende manieren voor zoals:

- Het verzorgen van voorlichtingsbijeenkomsten
- Het verstrekken van voorbeelden folders, posters en e-mail
- Het verstrekken van voorbeeldpagina website Intranet
- Het voorzien van informatie ten behoeve van nieuwsbrieven/interne krant
- Het verstrekken van adviezen in het maken van een rookbeleid
- Het geven van garantie in combinatie met eigen bijdrage deelnemer

In overleg met de werkgever worden een aantal zaken bepaald wanneer gekozen wordt om de werknemers de Opluchtingstraining aan te bieden:

- Welke communicatie heb ik met mijn werknemers om een maximaal rendement te halen?
- Betaalt de werkgever de training wel of niet? Is er een eigen bijdrage vanuit de werknemer?
- Op welke locatie, intern of extern?
- Met of zonder catering?
- In de eigen tijd van de werknemer of tijdens de uren van de werkgever?
- Wanneer vindt de voorlichtingsbijeenkomsten plaats?

Er is gebleken dat bij het geven van voorlichtingsbijeenkomst(en), voordat de training plaatsvindt (ongeveer 2-3 weken van tevoren), erg succesvol zijn. In de voorlichtingsbijeenkomst kunnen rokers vragen stellen over de aanpak van de Opluchtingmethode en natuurlijk over hun rookverslaving. De bijeenkomsten zitten ingesloten bij de prijs van de training.

Hoe werkt de Opluchtingstraining, in één dag van het roken af!

Doelgroep:

De Opluchtingstraining is bedoeld voor iedere roker die momenten heeft dat hij/zij baalt van zijn/haar rookgedrag en daar nu definitief een punt achter wil zetten. Of dat nu komt door de kosten van het roken, het inboeten van gezondheid en conditie of dat men baalt van die afhankelijkheid om altijd maar sigaretten bij de hand te hebben. Of omdat de kinderen zich afvragen waarom je rookt en collega's bijhouden hoe vaak en hoelang je in het rookhok staat. Uiteindelijk heeft iedereen zijn eigen reden om definitief het roken te laten, echter loopt een poging om te stoppen met roken zonder ondersteuning vaak uit op falen.

Doel:

Het doel van De Opluchtingstraining is het verminderen van gezondheidsrisico's, het positief beïnvloeden van de leefstijl van de medewerkers, het bevorderen van algemene gezondheid en het verbeteren van de fysieke en mentale fitheid van individuele medewerkers.



IDA BV

Postbus 37745 - 1030 BG Amsterdam - T: 020 - 4199791 - M: 06 18290840 - stoppenmetroken.com

Afgeleide doelen op bedrijfsniveau zijn verhoging van de productiviteit, vermindering van verzuim, een positieve beïnvloeding van de bedrijfscultuur, arbeidsmoraal en een grotere bedrijfsbetrokkenheid en minder verloop van de medewerkers.

Inhoud: In één dag er vanaf!, hoe kan dit?

De Opluchtingstraining is een unieke methode die mensen op een verbluffend simpele manier leert uit de gevangenis van de verslaving te stappen. Men leert in feite precies het omgekeerde te doen van wat men normaal doet als men stopt met roken. In plaats van vechten tegen de gedachte aan roken en tegen de aandrang, leert men dit mechanisme te doorzien en los te laten.

In de training maken we gebruik van diverse interactieve technieken, zodat naast het inzicht de deelnemers ook kunnen ervaren dat men het roken niet nodig heeft. Men krijgt inzicht door te zien wat de redenen zijn waarom men rookt. Hierdoor kan men de ervaring hebben dat er iets 'beknellend' van hen is afgevallen en dat het roken niet meer hoeft. Het stoppen met roken wordt makkelijker!

De Opluchtingstraining gaat verder dan andere methoden:

- Een zéér hoge mate van interactie met de deelnemers.
- Het programma is sterk afwisselend en daardoor zeer boeiend om te volgen.
- De presentatie van de training is nuchter, helder, no-nonsense en humorvol.
- Uitermate geschikt voor elk 'niveau'.

Een bijverschijnsel van De Opluchting-methode is dat deelnemers die na de training slechts tijdelijk gestopt zijn en (weliswaar dus) weer zijn gaan roken en daarna het roken veel gemakkelijker kunnen laten op de werkplek. Dit vloeit voort uit de aard van deze methode die veel inzicht geeft in de oorzaak van de dwangmatigheid. Hoewel de methode gericht is op het onvoorwaardelijk uitschakelen van de dwangmatigheid, zie je bij een deel van de deelnemers dat in plaats daarvan een voorwaardelijke (tijdelijke) uitschakeling plaatsvindt. Men vindt het zelfs prettig op het werk niet meer gehinderd te worden door rookdwang.

De Opluchtingmethode is door Jan Geurtz ontwikkeld en wordt al tien jaar succesvol toegepast. Na één jaar is tussen de 40% en 45% van onze deelnemers blijvend gestopt met roken (bron: onderzoek van IDA bv na 1 jaar onder alle deelnemers).

Vorm:

De Opluchtingstraining is een ééndaagse training die gegeven kan worden bij u op locatie of op een andere gewenste locatie in Nederland. De training wordt gegeven door een van onze 4 trainers die allen gespecialiseerd zijn in de verslaving of afgestudeerd zijn in de psychologie/onderwijs. Per training is het mogelijk tot 30 medewerkers te trainen, wat de efficiency hoog houdt.



IDA BV

Postbus 37745 - 1030 BG Amsterdam - T: 020 - 4199791 - M: 06 18290840 - stoppenmetroken.com

Investering:

De totale investering van de training is per persoon € 200,- exclusief BTW en is opgebouwd uit:

- Voorlichtingsbijeenkomst (excl. reiskosten);
- De ééndaagse training De Opluchting;
- Nazorg; bestaande uit telefonische ondersteuning of via e-mail
- Begeleiding van het communicatietraject naar de medewerkers

Collectief verzekerd via Achmea of haar partners:

Wanneer u collectief verzekerd bent via 'Present', het verzuimpakket van Achmea, dan bent u verzekerd van een zeer aantrekkelijke prijs. U krijgt namelijk een korting van 25% op de deelnemersprijs. Daarnaast ontvangt u van u zorgverzekeraar een vergoeding waardoor de deelnemersprijs uitkomt op 72,50 euro (excl. BTW) per deelnemer. **Dat is een totale korting van 67%.**

Aanmelding:

Voor aanmelding, plan van aanpak, een vrijblijvende voorlichtingsbijeenkomst of een vrijblijvend gesprek kunt u contact opnemen met IDA bv op het nummer 020- 4199791 / 06-18290840 of via onze website www.stoppenmetroken.com.

Genoemde prijzen gelden voor 2009, prijswijzigingen ondervoorbehoud.