

# HELPT EEN BELONING OM TE STOPPEN MET ROKEN?



E-MAIL VOOR MEER INFORMATIE NAAR:

[CATCH@MAASTRICHTUNIVERSITY.NL](mailto:CATCH@MAASTRICHTUNIVERSITY.NL)

We voerden een onderzoek uit onder:

## 604 deelnemers in 61 bedrijven

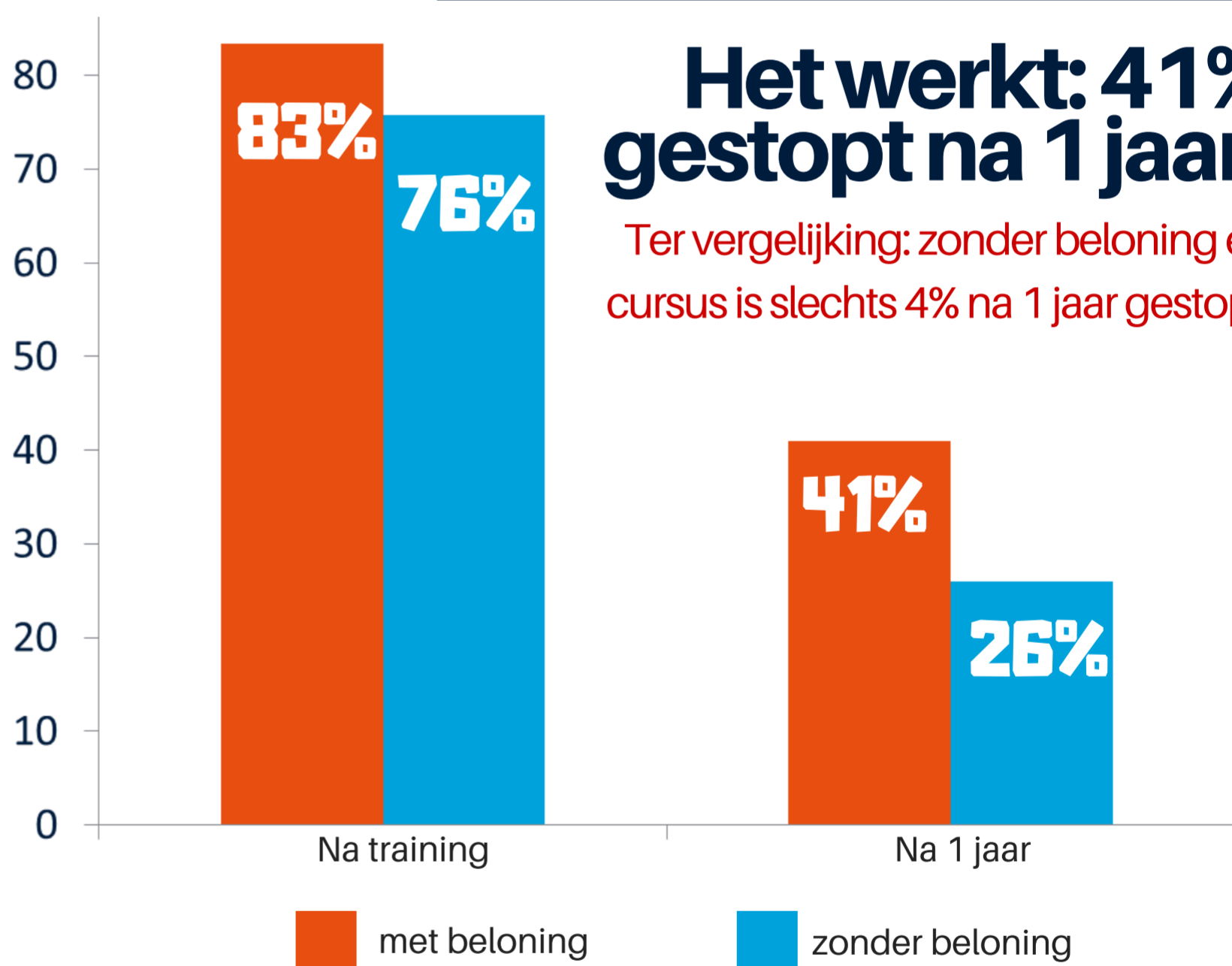
- Zorg
- Onderwijs
- Voedingsindustrie
- Metaalindustrie
- Banken



## 350,- EURO

## 50% van de deelnemers kreeg geld voor stopsucces

- na training €50,-
- na 3 mnd €50,-
- na 6 mnd €50,-
- na 12 mnd €200,-



## Het werkt: 41% gestopt na 1 jaar!

Ter vergelijking: zonder beloning en cursus is slechts 4% na 1 jaar gestopt.

## Reacties van deelnemers over de training

“Het is goed dat je gewoon met zo’n groep de bevestiging krijgt van dat je goed bezig bent, maar ook dat je elkaar even kunt aanspreken. Ja, je maakt dezelfde processen door ongeveer.”

“Het is natuurlijk niet van: ja, ik ga stoppen voor die beloning. Maar dan ben je natuurlijk heel trots als je dat binnen haalt.”

“Het motiveert ook als het management zegt van: oh, ben je nog gestopt? Dus dat is ook een motivatie en wel leuk om te horen.”