

Durf te vragen!

WAT BETEKENT
ROKEN VOOR JOU?

GOED DAT JE EROVER BEGINT.
DE SIGARET IS MIJN BESTE VRIEND!
MAAR HOE KOM IK ER VANAF...



Trimbos: 'Inwoners vinden het fijn als sociaal werk roken bespreekt'.

Jij hebt invloed!

Steeds meer collega's in zorg, welzijn en schuldhulp gaan het gesprek over roken en vaperen aan, omdat ze het ontzettend belangrijk vinden en het bij hun rol past.

Doe je ook mee?

Inwoner: 'Als iemand direct begint over stoppen, haak ik direct af. Maar zo'n open gesprek helpt juist'.

Een oordeelvrij gesprek werkt, want:

- Roken of vaperen is voor de meeste mensen geen keuze (pittige verslaving!).
- De meeste mensen willen stoppen, maar vinden het lastig.
- Een oordeelvrij gesprek zorgt ervoor dat mensen die roken of vaperen zich gesteund voelen.
- Veel mensen weten niet dat effectieve hulp gratis is en ook in vele talen beschikbaar is.
- Jouw inzet verkleint gezondheidsverschillen: je geeft zo iedereen een goede kans op een rookvrij leven.

Zo voer je een oordeelvrij gesprek

Stappenplan voor professionals

1. Wees je bewust van oordelen en aannames over mensen en parkeer deze

Sta open en zonder verwachtingen in een gesprek. Dit vergt oefening.

Start met de toestemmingsvraag: 'Mag ik het met je over roken hebben?'

2. Stel de vraag 'Wat betekent roken voor jou?'

Laat zien dat je naast iemand staat. Stel open vragen die uitnodigen tot een breed gesprek over iemands leven en zorgen en wensen rondom roken. Zorg dat de ander zich gehoord voelt.

3. Leg uit over de werking van nicotineverslaving en chronische stress

Door uitleg te geven hoe stress en nicotine werken, herkennen mensen de worsteling waar ze in zitten.

Gespreksmaterialen: www.pharos.nl/rookvrij

4. Weet wat voor hulp er is en waar

Stel je op de hoogte van de vele soorten gratis en effectief hulpaanbod op www.nijmegenrookvrij.nl.

Er is hulp in vele talen, in groepen, een-op-een, online, telefonisch of live in de buurt en hulp voor jongeren. Maak kennis met minimaal twee lokale stoppen-met-rokencoaches.

5. Vertel over de gratis hulp die er is

Vertel dat mensen recht hebben op gratis hulp bij stoppen met roken zonder aftrek van eigen risico.

Per 2026 worden zelf drie stoptrajecten per jaar vergoed. Maak het laagdrempelig door te vertellen over de typen hulp en noem de coaches die je kent bij naam.

6. Verwijs warm door naar passende hulp

Uit onderzoek is gebleken dat als jij warm verwijst, mensen dertien keer vaker bij hulp terechtkomen.

Een flyer meegeven is niet voldoende. Let op: als iemand geen hulp wil, laat weten dat die altijd bij je terecht kan.

7. Blijf iemand steunen en werk samen

Stoppen met roken is een geduldig proces met vallen en opstaan. Werk samen met collega's die kunnen steunen bij schulden, bewegen of meer sociale activiteiten. Succes hangt af van goede samenwerking.

8. Blijf zelf leren over gesprekstechnieken en kennis over roken en stress

Blijf samen oefenen en verbeter samen met collega's je vaardigheden door casuïstiek op roken te bespreken. Doe dit samen met iemand die sterk is in oordeelvrije gespreksvoering of een stoppen-met-rokencoach.

Info over gratis training: Nijmegen Rookvrij, nijmegenrookvrij@pharos.nl

Stopcoach: 'Stoppen is een proces dat veel breder is dan het rookvrij worden, het beïnvloedt veel andere facetten in het leven. Daar oog voor hebben, steun bieden en zo nodig samenwerken met andere hulp bij eenzaamheid, bewegen of schulden is belangrijk'

Ervaringsdeskundige: 'Wij zijn als team Geldzaken heel anders gaan praten over roken met klanten. Als je oordeelvrij bent, kan het nooit een lelijk gesprek worden. Het draagt bij aan de samenwerking met de klant.'