



# Hulpdocument

Het starten van een **Steungroep Rookvrij**

## WAT KUN JE VINDEN IN DIT DOCUMENT?

	Pagina
Inleiding	3
1. Voor wie is dit hulpdocument geschreven?	4
2. Hoe je dit hulpdocument kunt gebruiken	5
3. Stoppen met roken, dat kan heel lastig zijn!	6
4. Wat werkt als je rookvrij wil gaan leven?	7
5. Voor wie is een steungroep RookVrij?	8
6. Door wie wordt een steungroep gestart en begeleid?	9
6.1 Mensen uit de wijk	9
6.2 Professionals uit de wijk	12
7. Waar en hoe vaak vinden de bijeenkomsten van de steungroep plaats?	14
8. Hoe kun je mensen vinden die mee willen doen aan de steungroep?	15
9. Hoe ziet een bijeenkomst eruit?	17
10. Welke afspraken maak je met de deelnemers?	18
11. Leren van steungroepen RookVrij	20
<b>Extra informatie</b>	Pagina
1. Plan van aanpak	21
2. Tips om mensen in de wijk aan te spreken	22
3. Voorbeeld van een informatieposter steungroep RookVrij	23
4. Voorbeeld van een opbouw van een bijeenkomst	24
5. Ideeën voor activiteiten voor een bijeenkomst	25
6. Voorbeeld gesprekskaartjes	27
7. Voorbeeld gesprekszinnen	28
8. De 10 uitgangspunten van een steungroep RookVrij	29
9. Lijst van meedenkers	30

***“Ik kan mezelf weer in de spiegel aankijken nu ik gestopt ben met roken.”***

*- deelnemer Steungroep Amsterdam*

# Inleiding

Voor je ligt het hulpdocument '**Het starten van een Steungroep RookVrij**'. Dit document kun je gebruiken als je een steungroep wil starten. Maar ook als je hier nog over aan het nadenken bent.

Het document is geschreven op basis van ervaringen van vier bestaande steungroepen RookVrij in Nederland. Verschillende (oud-)deelnemers en betrokken professionals van deze steungroepen hebben meegelezen en meegedacht. Ook hebben we andere mensen met ervaring en professionals gevraagd om een reactie te geven op het document. We zijn hun allemaal dankbaar hiervoor. Een lijst van meedenkers is te vinden op bladzijde 30.

Het hulpdocument is een 'levend document' geworden. Dat betekent dat we het document zullen aanpassen als dit jullie wens is. We blijven daarom de bestaande en nieuwe steungroepen volgen en zijn benieuwd naar jullie ervaringen met het hulpdocument.

We zijn trots op het resultaat! We hopen dat het jullie gaat helpen met het starten van een steungroep. En dat nog meer mensen hun wens tot een rookvrij leven kunnen waarmaken.

Marieke Helmus, Pharos



## 1. Voor wie is dit hulpdocument geschreven?

Dit hulpdocument is geschreven voor mensen die de wens hebben om rookvrij te leven, en daarbij graag steun krijgen van of steun bieden aan andere mensen.

Laten we eerlijk zijn. Roken is vaak helemaal verbonden met je leven. Als je stopt kun je daar veel last van hebben en houden. Zelfs als je hulp krijgt van een professional.

Het is fijn om andere mensen te vinden en elkaar te steunen om rookvrij te zijn. Niet altijd weten mensen in de wijk van elkaar dat ze deze wens delen. Een steungroep kan deze mensen bij elkaar brengen.

Het kan zijn dat er nog geen steungroep RookVrij in jouw wijk of gemeente is. Misschien willen jij en andere mensen in de wijk of gemeente er wel een hebben.

Overweeg je een steungroep te starten? Lees dan verder!

***“De werking is dat je je moeite met stoppen of gestopt blijven, kunt delen met mensen die dat herkennen en die daar zelf ook mee worstelen.”***

***- deelnemer Steungroep Nijmegen***



## 2. Hoe je dit hulpdocument kunt gebruiken

Wat leuk dat je een steungroep RookVrij wil starten in jouw wijk, of hierover aan het nadenken bent! Dit hulpdocument gaat jou daarmee helpen.

Een steungroep kan beginnen als er mensen in de wijk zijn die roken en willen stoppen. Of als mensen al aan het stoppen zijn en daar wat steun bij willen. Natuurlijk zijn daar professionele hulpverleners voor, zoals de huisarts. Maar steun uit je directe omgeving is ook belangrijk. Een steungroep kan daarvoor zorgen. Je praat er met mensen die jouw worstelingen maar al te goed kennen.

**Het is belangrijk dat de steungroep past bij jouw wijk. Daarom kan je het ook anders doen dan in dit document beschreven staat.** Je kunt al aanpassingen bij de start doen. Maar ook als de steungroep al van start is gegaan, kun je besluiten om bepaalde dingen anders te doen. Dit doe je samen met de andere deelnemers van je steungroep.

Het kan fijn zijn om het hulpdocument voordat je de steungroep start helemaal door te nemen. Daarna pak je de hoofdstukken erbij die je nodig hebt.

Op bladzijde 21 vind je het document: 'Plan van aanpak'. Dit plan vul je zelf in en kan helpen als startdocument.

We zijn heel benieuwd naar jouw ervaringen.

**Heel veel succes!**



### 3. Stoppen met roken, dat kan heel lastig zijn!

Acht op de tien rokers heeft **de wens om rookvrij te leven**. Rookvrij leven betekent stoppen met roken en niet opnieuw gaan roken.

Iedereen heeft zijn eigen reden om rookvrij te leven. Bijvoorbeeld:

- Ik wil graag gezond leven (en niet ziek worden van roken)
- Ik wil graag mijn geld aan iets anders uitgeven dan roken
- Ik wil een goed voorbeeld zijn voor mijn (klein)kinderen
- Ik wil graag zwanger worden



Wilt U hulp bij het stoppen met roken?  
Bel **06-1617 3146**

En zo zijn er veel redenen om te stoppen. Maar wat de reden om te stoppen ook is, mensen vinden het vaak heel lastig!

Sommige mensen vinden nooit het goede moment om te stoppen. Anderen hebben het al 10 keer geprobeerd, met en zonder professionele hulp. Maar toch beginnen veel mensen steeds weer opnieuw met roken. Bijvoorbeeld door stress of weinig steun in hun omgeving.

Wil je meer weten over de voordelen van een rookvrij leven?

Kijk dan op de volgende website:

- [Dit kan je verwachten | PUUR rookvrij](#)

***“Elkaar helpen door er te zijn.”***

***- deelnemer Steungroep Nijmegen***

## 4. Wat werkt als je rookvrij wil gaan leven?

### Professionele hulp

Het allerbelangrijkste is dat je zelf graag rookvrij wil leven. Het krijgen van professionele hulp geeft steun bij deze wens. We weten uit onderzoek dat een aantal vormen van hulp heel goed helpt:

- Gesprekken met een professional. Dat kan een huisarts, POH (praktijkondersteuner huisarts) of stoppen-met-roken-coach zijn. De gesprekken kunnen in een groep of één op één plaatsvinden.
- Het gebruiken van ondersteunende medicijnen of pleisters via de huisarts
- Speciale cursussen via de computer
- Een combinatie van deze hulpvormen

Wil je meer weten over deze vormen van hulp?

- [Ikstopnu](#) - ☎ 0800-1995 - Stoppen met roken - Betrouwbare info & advies
- [Regio Nijmegen: Home - Nijmegen Rookvrij](#)

### Steun uit je omgeving

Naast deze professionele hulp is steun uit je omgeving belangrijk. Bijvoorbeeld van je partner, vriend, of werkgever. Maar het kunnen ook mensen uit jouw wijk zijn.

Je hebt mensen om je heen nodig die je steunen in je wens om rookvrij te leven. Een steungroep brengt mensen samen die deze wens hebben.



## 5. Voor wie is een steungroep RookVrij?

Een steungroep is er voor mensen uit de wijk die elkaar willen steunen om rookvrij te leven. Mensen kunnen aansluiten als ze professionele hulp bij stoppen met roken krijgen, of als professionele hulp al gestopt is, of als ze geen professionele hulp willen. Iedereen is welkom. Je doet het met elkaar en vrijwillig.

Meedoen is laagdrempelig, gratis en zolang het nodig is. De deelnemers kunnen hun verhaal doen. De deelnemers luisteren naar elkaar zonder oordeel. Niemand in de groep vertelt de ander wat ze wel of niet moeten doen. Deelnemers steunen elkaar en iedereen is gelijk.

Je kunt ook een steungroep starten voor speciale groepen. Bijvoorbeeld: een steungroep in een andere taal, of een groep alleen voor mannen. Dit kun je doen als deelnemers dit fijn vinden en er voldoende deelnemers zijn.

**Een steungroep is geen vervanging van professionele hulp.** Ook als een deelnemer een steungroep bezoekt, kan het zijn dat het stoppen met roken toch niet wil lukken. Of dat de deelnemer weer begint met roken. Dan kan het goed zijn dat deze deelnemer professionele hulp zoekt.

Een professionele hulpverlener kan samen met die persoon bijvoorbeeld een plan maken om te stoppen, of ondersteunende medicijnen voorschrijven. Deze deelnemer kan gewoon de steungroep blijven bezoeken.

*“Ik vind het prettig en steunend. Het helpt me. Het is fijn dat je met elkaar bent en dat de ander weet waar je tegenaan loopt.”*

*- deelnemer Steungroep Nijmegen*



## 6. Door wie wordt een steungroep gestart en geleid?

Een steungroep starten en begeleiden kost veel tijd en inzet. Zowel bewoners uit de wijk als een professional uit de wijk kunnen hierbij betrokken zijn. Bij een professional uit de wijk kun je denken aan een GGD-gezondheidsbevorderaar, sociaal werker, **sleutelfiguur**, of **ervaringsdeskundige** in dienst van de gemeente.

Het is prettig om taken te kunnen verdelen en elkaar te steunen.

### 6.1 Mensen uit de wijk

#### Ervaringsdeskundige

Het fijnste is als een ervaringsdeskundige de steungroep **start**. Een ervaringsdeskundige is iemand die zelf is gestopt met roken. Hij of zij wil deze ervaring delen met anderen en is door een speciale cursus ervaringsdeskundige geworden.

Er zijn nog niet veel ervaringsdeskundigen met rookvrij leven in Nederland. Mogelijk is er ook nog geen in jouw wijk. Dan kan er gekeken worden naar een ervaringsdeskundige uit een andere wijk. Soms kan je ook kiezen voor een ervaringsdeskundige uit een steungroep op een ander onderwerp. Bijvoorbeeld: stress, armoede of cultuursensitiviteit.

#### Persoon met ervaringskennis

Is er geen ervaringsdeskundige beschikbaar? Dan kan een steungroep ook worden gestart en begeleid door een persoon met ervaringskennis uit de wijk. Dit is iemand die is gestopt met roken en die hierover kan vertellen aan anderen. Deze persoon heeft geen cursus tot ervaringsdeskundige gevolgd. Deze persoon zal daarom waarschijnlijk extra steun nodig hebben van een professional uit de wijk. Een cursus kan deze persoon ook helpen. Je kunt hier meer over lezen op bladzijde 11: 'Belangrijke vaardigheden voor het begeleiden van een steungroep'.

The image shows two promotional posters for 'Roken Enzo', a support group for smokers. The left poster features a man in a green shirt holding a cigarette, with the text 'Hoe kom ik van je af, vriend?' and 'Inloopcafé 'Roken Enzo''. The right poster is titled 'Stoppen, niet stoppen, hÓe stoppen...' and lists common struggles with quitting smoking. Both posters include contact information for the Inloopcafé 'Roken Enzo' at Doras, Hagedoornplein 1C.

**Hoe kom ik van je af, vriend?**  
Inloopcafé 'Roken Enzo'  
Je hoeft het niet alleen te doen!

**Stoppen, niet stoppen, hÓe stoppen...**

- Wil je van het roken af, maar weet je niet waar te beginnen?
- Heb je al vaker geprobeerd te stoppen, maar wil het niet lukken?
- Ben je gestopt en heb je het er nog moeilijk mee?

Welkom bij Inloopcafé  
**Roken Enzo**  
rokers en ex-rokers komen samen, delen hun ervaringen en steunen elkaar.

Waar en wanneer  
elke maandag 15.30- 17.00 uur  
bij Doras, Hagedoornplein 1C

Roken Enzo is gratis. Je hoeft je niet aan te melden.  
Kom gewoon binnenlopen!

Meer weten?  
Els Annegarn 06 1036 8298  
Gerard Smit 06 1612 7020  
of gezondnoord@doras.nl

Gezond Noord is een samenwerking van Doras en Buurtteam Amsterdam Noord

In **Box 1** worden de **dikgedrukte** woorden nog eens uitgelegd.

### Box 1 De verschillende woorden uitgelegd

#### Sleutelfiguren

Dit zijn wijkbewoners die actief zijn in de wijk. Zij kennen vaak veel mensen in de wijk. Een sleutelfiguur kan aan deze mensen vragen of ze mee willen doen met de steungroep. Deze persoon kan ook ervaringskennis hebben, maar dat hoeft niet.

#### Mensen met ervaringskennis

Dit zijn mensen die een bepaalde gebeurtenis of situatie in hun leven hebben meegemaakt. Zij kunnen hierover vertellen aan anderen mensen. Denk bijvoorbeeld aan iemand die zelf een rookverslaving heeft gehad.

#### Ervaringsdeskundigen

Dit zijn mensen met ervaringskennis die door cursussen ervaringsdeskundig zijn geworden. Zij kunnen verschillende rollen innemen in de wijk.

Je kunt meer lezen over het verschil tussen ervaringsdeskundige en een persoon met ervaringskennis op de volgende site:

[Startnotitie-Ervaringsdeskundigen-in-het-sociaal-domein \[MOV-13952652-1.0\].pdf \(movisie.nl\)](#)

### Het begeleiden van de bijeenkomsten

De persoon die de steungroep start hoeft niet altijd de persoon te zijn die de groep begeleidt. Misschien wil een van de andere deelnemers dat wel doen. Ook kunnen andere taken verdeeld worden onder alle deelnemers. Bijvoorbeeld koffiezetten, mensen welkom heten.

Door taken te verdelen en te wisselen zorg je ervoor dat je het echt samen doet. Je bent dan samen verantwoordelijk voor de steungroep. Hier kun je met de deelnemers afspraken over maken. Het advies is om wel 1 vaste contactpersoon te hebben voor vragen die van buiten de groep komen.

***“Wij hadden 1 persoon die de groep begeleidde. En 1 persoon die meer naar buiten het woord nam en ook nieuwe mensen wist aan te trekken. Ook waren er nog andere rollen: iemand die voor thee zorgt. Om de buurt las 1 iemand aan het begin de uitgangspunten voor.”***

*- deelnemer Steungroep Nijmegen*

## Belangrijke vaardigheden voor het leiden van een steungroep

Het begeleiden van een steungroep is niet altijd eenvoudig. Je hebt met heel verschillende mensen te maken. Iedereen heeft een eigen karakter en levensverhaal.

### De volgende vaardigheden zijn belangrijk als je een steungroep wilt leiden:

- Open, eerlijk en nieuwsgierig zijn
- Goed kunnen luisteren
- Regelmatig samenvatten wat er is gezegd
- Geen duidelijke eigen mening geven
- Weten hoe om te gaan met emoties van jezelf en de andere deelnemers
- Alle deelnemers aan het gesprek laten meedoen
- Grenzen stellen
- Hulp durven vragen
- Gewoon deelnemer zijn als het kan, en begeleider zijn als het moet

### Ga voor je jezelf na of je deze vaardigheden hebt. Denk ook na elke bijeenkomst van de steungroep even terug aan hoe het is gegaan:

- Wat had je zelf anders kunnen doen?
- Wat heb je nodig om een volgende keer anders of beter te reageren?
- Kun je daarvoor steun vragen in de groep zelf?
- Heb je nog iets of iemand anders nodig?

Het kan zijn dat je als ervaringsdeskundige of persoon met ervaringskennis meer vaardigheden wil ontwikkelen. Hiervoor zijn verschillende cursussen mogelijk. De professional uit de wijk kan hierover meedenken. Ook kan deze persoon meedenken over de kosten van een cursus.

### Voorbeelden van trainingen of cursussen die je verder kunnen helpen:

- Kijk bij jouw vrijwilligersorganisatie in de buurt (bv. Vrijwilligerscentrale) welke cursussen er al zijn. Hier vind je de locaties bij jou in de buurt: [Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel \(nvzh.nl\)](https://www.nederlandseverenigingvoorzelfregieenherstel.nl)
- Scholing en ondersteuning voor ervaringsdeskundigen: [HEE-activiteiten – Trimbos-instituut](https://www.hee-activiteiten.nl)
- [Opleidingen – Vereniging van Ervaringsdeskundigen \(vved.org\)](https://www.vved.org)
- Korte cursussen: [Je ervaringen leren inzetten, iets voor jou? | Opleidingen en trainingen | Vrijwilligersacademie Amsterdam | Amsterdam](https://www.vrijwilligersacademie.nl)
- 2-jarige opleiding: [Ervaringsdeskundigheid in Zorg en Welzijn \(han.nl\)](https://www.han.nl)
- 3-daagse opleiding voor inwoners tot 'Rookvrij Ambassadeur'. Wil je hierover meer informatie? Mail dan naar: [training@pharos.nl](mailto:training@pharos.nl)

**Steun voor de begeleider van de groep is belangrijk.** Voor de persoon die de groep begeleidt, kan het steunend zijn om regelmatig een vaste persoon buiten de groep te spreken.

Dat kan zijn:

- Een professional uit de wijk
- Een ervaringsdeskundige van een van de andere steungroepen in jouw wijk.
- Een ervaringsdeskundige van een van de andere steungroepen RookVrij in Nederland

De begeleider van de groep en de contactpersoon kunnen samen praten over wat goed gaat, en wat soms nog lastig is. Groepsbegeleiders kunnen op deze manier steun en tips krijgen. Hierdoor zal het

begeleiden van een groep steeds beter gaan. Dit heet met een moeilijk woord **supervisie of intervisie**.

Let erop dat je ook in de gesprekken met mensen buiten de groep je vertrouwelijk omgaat met de verhalen van de deelnemers uit de steungroep.

## 6.2 Professional uit de wijk

Als er nog geen professional uit de wijk betrokken is, dan is het belangrijk dat deze erbij gehaald wordt. De bestaande steungroepen hebben ervaren dat een professional uit de wijk je op verschillende manieren kan steunen.

Dit kan bij **praktische zaken** zijn. Bijvoorbeeld:

- Geldzaken: bijvoorbeeld kosten die gemaakt worden voor het huren van de locatie, gebruik van koffie en thee, en printen van materialen en folders
- Vinden van een goede locatie
- Vinden van deelnemers door reclame te maken
- Vinden van een passende cursus

Maar ook **niet-praktische zaken**. Bijvoorbeeld:

- Emotionele steun
- Praten over problemen die je ervaart bij het begeleiden van de groep

### Waar kun je een professional vinden?

Dit kan per wijk verschillen. Ons advies is om eerst binnen je eigen wijk na te vragen wie dit zou kunnen zijn. Praat eens met de GGD-gezondheidsbevorderaar, huisarts, sociaal werker, sleutelfiguur of sleutelpersoon, of **een ervaringsdeskundige** in dienst van de gemeente. Mochten er steungroepen voor andere thema's zijn in jouw wijk, vraag dan eens na welke professional hen steunt.

Geeft dit geen duidelijkheid? Bel dan het gemeentekantoor of de GGD om advies te vragen.

### De rol van de professional in een steungroep

Welke rol de professional heeft in de steungroep bespreek je met elkaar. Voor deelnemers van een steungroep blijkt het prettig te zijn als ze snel veel zelf kunnen doen. Op deze manier zijn de deelnemers samen verantwoordelijk voor de steungroep.

Als de steungroep goed gaat lopen zal de professional steeds minder ondersteunen. Op het laatst zal hij of zij alleen op de achtergrond betrokken zijn en als er vragen zijn.

De volgende links kunnen professionals helpen bij het versterken van bewonersinitiatieven.

- [Home - LSA \(Isabewoners.nl\)](http://Home-LSA.nl)
- [Nederland Zorgt voor Elkaar | NLZVE \(nlzorgtvoorelkaar.nl\)](http://NederlandZorgtvoorElkaar.nl)
- [Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel \(nvzh.nl\)](http://NederlandseVerenigingvoorZelfregieenHerstel.nl)



## 7. Waar en hoe vaak vinden de bijeenkomsten van de steungroep plaats?

### Waar vinden de bijeenkomsten plaats?

Zorg voor een vaste locatie waar de bijeenkomsten kunnen plaatsvinden. Het liefst op een centrale plek, makkelijk vindbaar, toegankelijk, en met een fijne sfeer. Denk bijvoorbeeld aan het buurthuis of wijkcentrum. Maak een lijstje van mogelijke locaties binnen jouw wijk en ga in gesprek met de contact personen van deze locaties.

Als er een vaste locatie voor de bijeenkomsten is gevonden zorg dan voor goede afspraken:

- Uitwisselen van telefoonnummer en e-mailadres van de vaste contactpersoon van de locatie
- Dag en tijd van de bijeenkomsten
- Gebruik van koffie/thee/water
- Gebruik WIFI netwerk
- Het inrichten en achterlaten van de gebruikte ruimte, bijvoorbeeld het neerzetten van stoelen en tafels
- Kosten voor het gebruik van de ruimte

Leg de afspraken vast op papier. Bespreek de afspraken regelmatig met de contactpersoon. Bijvoorbeeld 4x per jaar.

Zorg dat je de mensen die werken op de locatie enthousiast maakt voor de steungroep. Als zij enthousiast zijn kan dit helpen om bezoekers van de locatie enthousiast te maken. Die bezoekers willen dan misschien ook meedoen aan de steungroep.

### Hoe vaak vinden de bijeenkomsten plaats?

Het advies is om de bijeenkomsten elke week plaats te laten vinden. De dag en de tijd worden door de deelnemers samen met de contactpersoon van de locatie bepaald.

***“De wetenschap dat je 16 augustus weer bij elkaar komt, geeft al sturing en stimulans om door te gaan.”***

*- deelnemer Steungroep Nijmegen*

## 8. Hoe kun je mensen vinden die mee willen doen aan de steungroep?

We weten dat het niet altijd makkelijk is om de mensen te vinden die mee willen doen aan de steungroep. Soms gaat het makkelijk, soms is het lastig. Neem hiervoor de tijd en laat je niet afschrikken als dit niet meteen lukt.

**Vraag hulp!** Dit kan bij mensen in de wijk die dit leuk vinden om te doen of veel andere wijkbewoners kennen. Ook sleutelfiguren, sleutelpersonen en professionals uit de wijk kunnen jou helpen.

**Mond-tot-mondreclame en persoonlijk contact** met mogelijke deelnemers is de beste manier om deelnemers te vinden voor de steungroep. Geef mensen de mogelijkheid om laagdrempelig kennis te maken met de steungroep.

**Bestaande bijeenkomsten of evenementen in de wijk** zijn vaak goede plekken om mensen te spreken. Bijvoorbeeld Burendag en de Dag van de Gezonde Wijk. Op bestaande **landelijke actiedagen** staan mensen soms meer open voor het gesprek over stoppen met roken. Bijvoorbeeld: Wereld Niet Roken Dag (31 mei), 1 januari, en 'Stoptober'.



'Zomaar' met mensen een gesprek beginnen kan ook best spannend zijn. Op bladzijde 22 staan tips die je hierbij kunnen helpen.

De volgende plekken en personen in de wijk zijn geschikt om mensen te vinden die mee willen doen aan de steungroep:

- Wijkcentrum, buurthuis, buurtcafé
- Gezondheidscentra, fysiotherapeuten, huisartsen, POH's
- Sociale wijkteams, sociaal werkers
- Stoppen-met-roken-coaches, leefstijlcoaches, buurtsportcoaches
- Sleutelpersonen en sleutelfiguren in de wijk
- Wijkkrant, regio-tv of radio, social media
- Scholen, sportverenigingen
- Zorgprofessionals die zich inzetten om aanstaande ouders te motiveren om te stoppen met roken zijn hier te vinden: [Onze ambassadeurs - Trimbos-instituut](#)

Zorg dat je weet wie de contactpersonen zijn voor bovenstaande plekken. Met deze personen kun je bespreken op welke manier zij denken dat je deelnemers kan vinden.

Maak duidelijke afspraken met deze contactpersonen. Bijvoorbeeld over wie er met mogelijke deelnemers in gesprek gaat. Misschien mag je op bovenstaande plekken ook een poster ophangen of flyers neerleggen. Op bladzijde 23 vind je een voorbeeld van een flyer die je kan gebruiken.

Zorg er ook voor dat de steungroep goed bereikbaar is voor vragen. Maak bijvoorbeeld een mailadres of een telefoonnummer speciaal voor de steungroep aan. Zo kunnen mensen makkelijk hun vragen stellen. Zorg dat de mail minimaal 1 keer per week gelezen en beantwoord wordt.

***“Tijdens een algemene ledenvergadering van een sportclub zou je kunnen vertellen over het belang van een rookvrij leven, ook voor de kinderen en jongeren.”***

***- Ervaringsdeskundige Jessica van Hinthem***

## 9. Hoe ziet een bijeenkomst eruit?

De inhoud van de bijeenkomsten wordt altijd door de deelnemers samen bepaald. Spreek met elkaar af wie de groep begeleidt. De persoon die de groep begeleidt hoeft natuurlijk niet alles zelf te doen. Je kunt taken verdelen onder deelnemers zodat iedereen iets doet. Bijvoorbeeld koffie zetten, stoelen klaar zetten, iedereen welkom heten. Zo wordt iedereen betrokken en ben je samen verantwoordelijk voor de groep.

Een aantal extra tips zijn:

- Vaak is het luisteren naar elkaars verhalen voldoende om een bijeenkomst te vullen.
- Deelnemers moeten zich vrij voelen en in vertrouwen hun verhaal kunnen delen. Daarom wordt er niets opgeschreven en geen geluidsopname of video opname gemaakt
- Het kan helpen om van te voren met de deelnemers een onderwerp voor een bijeenkomst te kiezen. Bijvoorbeeld:
  - Hoe ga je om met familie en rookvrij leven?
  - Neem een voorwerp mee dat jou steunt in het stoppen met roken?Ook kan er gespreks-spel voorbereid worden. Op bladzijde 25 staan een aantal ideeën hiervoor.
- Het kan interessant zijn om iemand van buiten de groep uit te nodigen voor informatie, een gesprek, of een workshop. Bijvoorbeeld:
  - Iemand met kennis over goed slapen
  - Iemand die kan vertellen hoe het hem gelukt is om te stoppen met rokenOok hiervoor vind je op bladzijde 25 voorbeelden. Maak hiervoor een planning.
- Het is belangrijk om tijdens een bijeenkomst *geen* praktische zaken te bespreken, bijvoorbeeld het vinden van nieuwe deelnemers voor de steungroep.

Maar hiervoor een aparte afspraak.

Op bladzijde 24 vind je een voorbeeld van een bijeenkomst.

***“Ik vind het echt zinnig. De zelfhulpgroep is voor mij een stok achter de deur. Je staat er toch even meer bij stil; hoe gaat het met mij? En je kunt elkaar steunen.”***

*- Deelnemer steungroep Nijmegen*

***“Het is zo fijn dat jullie begrijpen hoe het allemaal voelt en werkt, ik voel me er niet meer alleen in staan.”***

*- Deelnemer steungroep Amsterdam*



## 10. Welke afspraken maak je met de deelnemers?

In een steungroep delen mensen hun persoonlijke verhaal. Ze luisteren naar elkaar zonder oordeel en zonder dat iemand vertelt wat ze wel of niet moeten doen. Iedereen is gelijk en deelnemers helpen en respecteren elkaar. Het is belangrijk de uitgangspunten van een steungroep en basisafspraken met elkaar te bespreken en op papier te zetten.

### Uitgangspunten

De steungroep in Nijmegen heeft **10 uitgangspunten** opgeschreven voor steungroepen (bladzijde 29). In Nijmegen werkte het goed om deze 10 uitgangspunten te gebruiken. Pas de uitgangspunten als het nodig is aan op jullie situatie en steungroep. Bespreek de uitgangspunten regelmatig, bijvoorbeeld elke week.

### Basisafspraken

Naast de uitgangspunten is het goed om een aantal basisafspraken met elkaar te maken. Het advies is om minimaal de volgende basisafspraken te hebben:

- Je bent samen verantwoordelijk voor de steungroep en taken worden verdeeld.
- Als je meedoet met de steungroep is het de bedoeling dat je de bijeenkomsten bezoekt.
- Als je niet kunt komen, bel je af bij de persoon die daarvoor is.
- Alles wat in de groep verteld wordt is vertrouwelijk.
- Wat is de afspraak als iemand niet komt zonder dit vooraf te laten weten? Wie gaat er bellen, appen? Of wachten we eerst nog even af?
- Voor, tijdens en na de bijeenkomst wordt er niet gerookt op de plek van de bijeenkomst. Onder roken vallen ook de e-sigaret en andere vormen van tabaksgebruik.
- Ook buiten de bijeenkomsten gaan we respectvol met elkaar om.
- Als er een app-groep gestart wordt, bespreek dan ook wat de afspraken zijn hierover. Wat zet je wel in de app en wat niet?

Bespreek de basisafspraken regelmatig met de deelnemers. Bijvoorbeeld elke maand aan het einde van de bijeenkomst. Hierdoor blijven de afspraken goed aansluiten bij de wensen van de deelnemers. Je kunt de afspraken opschrijven of tekenen, en ergens ophangen. Dit maakt het voor iedereen makkelijker om zich aan afspraken te houden.

### Beloning en vieren

Bespreek welke beloningen kunnen helpen om het goed vol te houden. Je kunt denken aan een 6- en 12-maandenfiche van rookvrij zijn, of een bosje bloemen. Of iemand gewoon even op de stoel zetten en zingen. Belonen kan aanmoedigend werken. Je kan niet vaak genoeg iets kleins vieren.

### Wat als er problemen zijn binnen de groep?

Samenwerken in een groep is vaak leuk, maar het kan ook ingewikkeld zijn. Soms kunnen problemen ontstaan of voelen mensen zich niet meer fijn in de groep. Bijvoorbeeld omdat 1 deelnemer heel veel aan het woord is en niet kan luisteren. Of vanwege een deelnemer die het voor iedereen beter weet en dat laat horen.

Als je de begeleider bent van de groep dan moet je daar iets mee. Zeker als andere deelnemers er niet over beginnen of zelfs wegblijven. Dan moet jij dit bespreekbaar maken.

**Als er problemen zijn, praat erover!** Liefst zo snel mogelijk. Bijvoorbeeld tijdens de eerstvolgende bijeenkomst. Vaak is vragen stellen de fijnste manier om iets aan te kaarten. Denk bijvoorbeeld aan deze vragen:

- Bieden de groepsafspraken steun?
- Moet er een afspraak bij en kan iedereen zich hieraan houden?
- Kun jij als deelnemer – ook al ben je begeleider – zeggen wat jij niet prettig vindt?
- Wat doet het met jou als deelnemer als je ongevraagde adviezen krijgt?
- Of niet aan het woord komt, omdat die ander zoveel praat en niet luistert?

Als je begeleider bent van een bijeenkomst, kun je ook als begeleider ingrijpen. Dan is het belangrijk dat je dat met respect doet. Leg ook uit waarom je als begeleider van de steungroep ingrijpt. De vaardigheden genoemd op bladzijde 11 zijn hiervoor extra belangrijk.

Soms is het te moeilijk. En dreigt de hele groep uit elkaar te vallen door het gedrag van 1 deelnemer. Dan kan ervoor gekozen worden om met deze deelnemer apart te praten. En hem of haar te vragen op een andere manier steun te zoeken. Je kunt dan aanbieden om te helpen bij die zoektocht.

Weet je als begeleider niet zo goed wat de beste manier is om het bespreekbaar te maken? Vraag dan om steun van je vaste persoon buiten de groep. Zie ook bladzijde 12. Die persoon kan met je meedenken hoe je dit het beste kunt aanpakken.

***“Ik had bijna weer een sigaret opgestoken maar toen dacht ik aan jullie.”***

*- Deelnemer steungroep Amsterdam*

## 11. Leren van steungroepen RookVrij

In Nederland is nog niet heel veel ervaring met steungroepen RookVrij. We zijn dus nog aan het leren. Met de lessen die wij leren kunnen we ervoor zorgen dat steungroepen steeds beter gaan helpen bij een rookvrij leven.

Ook van jouw ervaringen kunnen we leren! Ook kan jij weer leren van ervaringen van andere steungroepen. Dit leren kan op verschillende manieren:

### 1. Mail naar: [SteungroepRookVrij@pharos.nl](mailto:SteungroepRookVrij@pharos.nl)

- Als je belangrijke informatie mist in dit hulpdocument.
- Als je een goede of slechte ervaring hebt in het starten van een steungroep die je wil delen.
- Als je een leuke foto hebt die je wil delen.
- Als je leuke ideeën hebt over spelvormen, activiteiten, sprekers etc.

### 2. Leren van andere groepen.

Op dit moment zijn er plannen om intervisiegroepen en leerbijeenkomsten te organiseren voor begeleiders van de steungroepen. Nu zijn die er nog niet. Heb je een idee? Of wil je meedenken? Mail dan: [SteungroepRookVrij@pharos.nl](mailto:SteungroepRookVrij@pharos.nl)

*“Als deze groep er niet was geweest, was ik nu niet gestopt met roken.”*

*- Deelnemer steungroep Amsterdam*

# Extra Informatie 1: Plan van aanpak

Startdocument voor het starten van een steungroep RookVrij

**Naam van persoon die plan maakt:**..... **Mail:**.....

**Datum:** .....

**Wijk:** .....

**Waarom start je een steungroep:**.....  
.....

**Voor wie start je een steungroep:**.....  
.....

**Wie gaat de steungroep begeleiden (ervaringsdeskundige):**  
..... **Telefoon:**..... **Mail:**.....

## Welke professional uit de wijk zou jou kunnen helpen met het starten van een steungroep?

1..... **Contactpersoon van deze plek:**.....

**Telefoon:**..... **Mail:**.....

2..... **Contactpersoon van deze plek:**.....

**Telefoon:**..... **Mail:**.....

## Mogelijk locaties om bijeenkomsten te houden in jouw wijk:

1..... **Contactpersoon van deze plek:**.....

**Telefoon:**..... **Mail:**.....

2..... **Contactpersoon van deze plek:**.....

**Telefoon:**..... **Mail:**.....

## Als je een locatie hebt gevonden

Afspraken staan duidelijk op papier: ja/nee

Duidelijkheid over eventuele kosten van huur/thee/koffie/wifi/..: Ja/nee

## Op welke plekken ga je deze mensen zoeken (en vinden) om deel te nemen:

1..... **Contactpersoon:**..... **Telefoon:**.....

**Mail:**..... **Hoe:**.....

2..... **Contactpersoon:**..... **Telefoon:**.....

**Mail:**..... **Hoe:**.....

**Voorkeur dag en tijd:**.....

**Vragen die je nog hebt:**.....



## Extra Informatie 2: Tips om mensen in de wijk aan te spreken

Het 'zomaar' mensen aan spreken over roken kan best spannend zijn. Toch is het vaak gewoon doen, veel oefenen, en niet opgeven. Niet iedereen zal willen praten over stoppen met roken. Als je van de 10 gesprekken, 2 keer iemand ontmoet die geïnteresseerd is doe je het goed!

Een goede voorbereiding is prettig. Denk van te voren al na over wat je zou kunnen vragen en over de informatie die jij wilt geven. Het kan helpen dit voor je zelf op te schrijven.

### Het gesprek:

- Vertel wie je bent, wat je doel is, en waarom jij dat doel belangrijk vindt. Begin daarna met een makkelijke vraag om het ijs te breken. Bijvoorbeeld: "Kun je iets over jezelf vertellen?" of "Wanneer ben jij in deze wijk komen wonen/ werken?"
- Nadat het ijs gebroken is kun je de overstap maken naar roken. Je kan je eigen ervaringen delen of een vraag stellen. Bijvoorbeeld: "Wat betekent roken voor jou?" of "Wil je iets over roken vertellen?"
- Als de ander geïnteresseerd is vertel dan wat meer over de steungroep. Wat is een steungroep, hoe werkt een steungroep, en hoe zou een steungroep kunnen helpen bij deze persoon.
- Wil iemand nadenken om mee te doen aan de steungroep? Vraag dan zijn of haar mail adres of telefoon nummer. Zorg dat je binnen een week contact opneemt.

### Andere tips:

- Wees geïnteresseerd. Luister vooral.
- Maak het een gesprek en geen verhoor. Ga bijvoorbeeld eens naast mensen staan of zitten, dan heb je een veel opener gesprek.
- Er zijn geen foute antwoorden, oordeel niet en ga niet in discussie. Kies een positieve houding, bijvoorbeeld door te vragen: "Wat betekent roken voor jou?"
- Zorg dat je open vragen stelt, zonder het antwoord alvast in te vullen. Bijvoorbeeld: "Wat vind je hiervan? In plaats van: "Vind je dit vervelend?"
- Vraag door. Met vragen zoals "Kan je een voorbeeld geven?" Het helpt om af en toe een samenvatting te geven van wat je hebt gehoord.
- Laat stiltes vallen. Dit geeft mensen de ruimte om hun eigen verhaal te vertellen.

### Een aantal valkuilen:

- Begin niet meteen over roken of stoppen met roken.
- Denk nog niet in oplossingen. Probeer vooral zoveel mogelijk te weten te komen.
- Probeer geen opvattingen, mening of advies te geven of te delen.

Wil je nog meer informatie over hoe je mensen in jouw wijk kan laten meedoen? Dan kan de volgende link je daarbij helpen:

[Bereiken en betrekken van de doelgroep: 4 bouwstenen - Pharos](#)

## Extra Informatie 3: Voorbeeld van een informatieposter steungroep RookVrij

Deze voorbeeldflyer is gebruikt in Nijmegen, met op de foto mensen die gestopt zijn met roken

‘Stoppen met roken is makkelijk, gestopt blijven is moeilijk’

Herken jij dit? En wil jij rookvrij leven?

**Steungroep RookVrij is er voor jou. Dat extra duwtje in je rug dat je kan gebruiken. Een warme, betrouwbare groep die gratis toegankelijk is. Een groep waarin je alles kan delen. Je luistert naar elkaar, je voelt geen druk van de groep en iedereen is gelijk. Een veilige plek waar niemand oordeelt.**

Je kent de feiten. Iedere keer hoor je het weer, dat roken niet goed voor je is. En dat je beter kan stoppen. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Alle leden van de steungroep weten dit ook. Je loopt vaak tegen hetzelfde aan, of je kan juist van elkaar leren. Niemand bemoeit zich met elkaar, maar steunt elkaar. Samen met de groep volg je een programma dat door de groep is gemaakt.

*Wil je een kijkje nemen bij deze groep? Kom langs voor een kopje koffie of thee.*

**Wanneer:** .....

**Waar:** .....

**Langskomen:** Kom langs voor een kopje koffie of thee.

**Wil je meer informatie?:** Mail dan naar: .....



## Extra informatie 4: Voorbeeld van een opbouw van een bijeenkomst

Hieronder vind je een voorbeeld van hoe de begeleider een bijeenkomst kan leiden.

“Welkom bij deze bijeenkomst.

Voordat we beginnen wil ik vragen of iedereen zijn of haar mobiele telefoon uit of op stil te zetten.

Dank jullie wel. Vandaag zit ik de bijeenkomst voor.

Laten we een moment van stilte in acht nemen om het gedoe van de dag even los te laten. En even diep adem te halen.(Bijvoorbeeld:) Dit keer heeft een van de deelnemers een muziknummer uitgekozen om naar te luisteren. Dit nummer helpt hem om tot rust te komen op moeilijke momenten.

Wie wil de uitgangspunten voorlezen? (Als er een nieuwe deelnemer is dan neem je ook de basisafspraken door.)

Wie wil er vandaag een ervaring delen?

Als er tijd over is gaan we in gesprek over het volgende onderwerp:.....

Tot slot, zijn er nog vragen of mededelingen?

Iedereen bedankt voor het delen en luisteren. Tot de volgende keer.”

## Extra informatie 5: Ideeën voor activiteiten voor een bijeenkomst

De inhoud van de bijeenkomsten wordt altijd door de deelnemers samen bepaald.

Soms is het luisteren naar elkaars verhalen voldoende. Soms moet het gesprek tussen deelnemers wat op gang komen. Dan kan het helpen om gespreksonderwerpen of een spel voor te bereiden. Onderwerpen hoeven niet altijd met roken te maken hebben, als ze maar samen met de deelnemers tot stand zijn gekomen.

- Voorbeelden van **activiteiten** en **spelvormen** zijn
  - **Gesprekskaartjes:** Zie voorbeeld op bladzijde 27
  - **Gesprekszinnen:** Zie voorbeeld op bladzijde 28
  - **Bingokaart stoppen met roken:** [Bingokaart stoppen met roken/vapen \(bundel 25 stuks\)](#) - Trimbos-instituut (Gratis)
  - **Inspiratie fotokaarten:** [Associatiekaarten - Scrumartikelen.nl](#)
  - **De weegschaal:** Breng twee voorwerpen mee naar de bijeenkomst. Eén voorwerp beeldt uit waarom je wilt stoppen met roken. Het andere voorwerp beeldt uit waarom je niet wilt stoppen met roken.
  - **Bronnen van steun:** Neem een voorwerp mee dat jou kracht geeft op moeilijke momenten en vertel erover.
  - **Valkuilen-tekening:** Denk na over jouw valkuil in je worsteling naar een rookvrij leven. Maak hier een tekening van en licht deze toe in de steungroep.
  - **Herstelbrief aan jezelf:** Schrijf een brief aan jezelf op jeugdige leeftijd, toen je nog rookvrij was en vooral kind. Leg uit aan je kleine ik hoe het toch zo is gekomen dat je bent gaan roken. Leg uit waarom je nu rookvrij wil leven. En hoe moeilijk het is, maar dat je het toch wil.
  - **Herstelbrief aan een belangrijk iemand in je leven zoals partner of kind:** Leg uit waarom je bent gaan roken. Leg uit wat je doet om ervan af te komen en wat er moeilijk aan is. Bedenk vooraf of de brief alleen voor jezelf is of dat je die wilt delen met die persoon.
  - **Gesprekskaartjes die vaak gebruikt worden door stoppen-met-roken-coaches:**
    - o 'Roken besproken': [Uitgeverij Gopher](#)
    - o 'Stoppen met roken gesprekskaarten': [Bol.com](#)
- Het kan interessant zijn om **iemand van buiten de groep uit te nodigen** voor informatie, een gesprek, of een workshop. Voorbeelden zijn:
  - o Persoon met een ervaringsverhaal
  - o Een kok of diëtiste
  - o Vitaliteitscoach
  - o Stoppen-met-roken-coach
  - o Leefstijlcoach
  - o Huisarts of praktijkondersteuner (POH)
  - o Hypnotherapeut
  - o Mindfulness-workshop
  - o Stressreductie-workshop
  - o Theaterdocent

Zorg dat je van tevoren met de persoon die je uitnodigt goed bespreekt wat de groep verwacht van deze persoon, en wat de 10- uitgangspunten van de steungroep zijn (bladzijde 29).

Vraag ook goed na wat de persoon die je uitnodigt nodig heeft. Bijvoorbeeld: een computer, papier.  
Het is goed om afspraken te maken over de kosten die iemand maakt.  
Bijvoorbeeld reiskosten.

- Daarnaast kan het leuk zijn om aan te sluiten bij **landelijke thema's**. Denk daarbij aan:
  - Stoptober
  - Wereld Niet Roken Dag, 31 mei



## Extra informatie 6: Voorbeeld gesprekskaartjes

Kies met elkaar een kaartje. Praat over wat er in je op komt als je dit leest. Er is geen goed of fout.

Balans	Voordelen van herstel	Angst
Vergiffenis	Moed	Familie
Roddels	Dankbaarheid	Groei
Humor	Over anderen oordelen	Ontkenning
Het leven zoals het is	Geduld	Doorzettingsvermogen
Verantwoordelijkheid	Terugval	Relaties
Verandering	Zelfacceptatie	Eigen wil

## Extra informatie 7: Voorbeeld gesprekszinnen

Kies met elkaar een zin. Hoe zou jij deze zin aanvullen? Er is geen goed of fout.

- Als ik kon toveren, dan ...
- Een persoon die ik bewonder is ...
- Als het niet goed met me gaat, bel ik als eerste met ...
- Als ik alleen ben, dan ...
- Als ik verdrietig ben, dan wil ik het liefste ...
- ... is voor mij een bron van stress.
- Ik verheug me erg op ...
- Van mijn huisgenoten leer ik ...
- Ik vind het goed van mezelf dat ik ...
- Het moedigste dat ik ooit gedaan heb, is ...
- Ik heb vandaag geleerd dat ...
- Als ik boos ben, dan kunnen de mensen in mijn omgeving het beste ...
- Een 'slechte tijd' kondigt zich bij mij aan met ...
- Ik zou graag willen leren om te ...
- Als ik mijn leven over kon doen, dan zou ik ... anders doen.
- Ik voel me in mijn leven gesteund door ...
- Een activiteit die ik graag doe is ...
- Ik kan erg boos worden over ...
- Als ik erg gestrest ben, dan ga ik ...
- Ik zag er wel/niet tegenop om hier vandaag naartoe te gaan.
- Een persoonlijk doel van mij is ...
- Rookvrij leven betekent voor mij ...
- Ik ben niet zo tevreden over mezelf als ik ...
- Mijn grootste wens is ...
- Als ik me echt rot voel, dan ga ik ...
- Een goede gewoonte van mij is ...

## Extra informatie 8: De 10 uitgangspunten van een steungroep RookVrij

Deze uitgangspunten zijn geschreven door de steungroep in Nijmegen. Iedere steungroep kan dit aanpassen in overleg met de deelnemers.

1. Op wilskracht alleen zou je het kunnen redden om rookvrij te worden, maar samen maakt het gemakkelijker.
2. Waar we het alleen niet kunnen, kunnen we elkaar helpen om rookvrij te blijven. Samen lukt het ons om rookvrij te blijven.
3. In deze groep zijn we er voor elkaar en voor onze verhalen. Iedereen zorgt voor zichzelf, maar samen kunnen we elkaar steunen.
4. Het enige wat nodig is om deel te nemen aan deze groep is de wens om rookvrij te leven.
5. In deze groep hebben we het over rookvrij leven en alles wat daarmee te maken heeft.
6. OMA laten we thuis. OMA staat voor O van Oordelen, M van Meningen en A van Adviezen.
7. In deze groep zijn we allemaal gelijk. We zitten hier niet vanwege ons werk en we zijn geen professionele hulpverleners.
8. Deze groep is anoniem. Wie je hier ziet en wat je hier hoort, blijft ook hier.
9. We zorgen zelf voor het reilen en zeilen van de groep. Iedereen die dat wil kan daarbij helpen.
10. Beslissingen in de groep worden door de groep samen genomen. Door open en eerlijk te zijn en elkaar te respecteren, komt de groep tot de beste beslissingen.

## Extra informatie 9: Lijst van meedenkers

Annegarn, Els	Welzijnswerker Stichting Doras
Baeten, Han	Groepsmaatschappelijk en bedrijfsmaatschappelijk werk, Versa Welzijn
Bergsma, Belle	Adviseur, projectleider Pharos
Boevink, Wilma	Grondlegger herstelbeweging en ervaringsdeskundige
Brouwers, Corry	Persoon met ervaringskennis
Dortmans, Koen	Onderzoeker Academie Mens en Maatschappij, Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
Egmond, van Martijn	Ervaringsdeskundigen
Hinthem, van Jessica	Ervaringsdeskundige in Zorg & Welzijn HAN
Huige, Fien	Senior adviseur, projectleider Pharos, voormalig stoppen-met-roken-coach
Jansma, Ben	Ervaringsdeskundige i.o., GGZ Friesland
Kramer, Rebecca	Gezondheidsmakelaar Nijmegen
Langedijk Annegien	Senior adviseur, projectleider Pharos
Lima Ahrend, Bani da	Herstelpionier, voorheen manager behandelingen Minnesotakliniek
Franciscus Ahrendt da Lima	Counselor herstel van verslaving
Meijer-Reinders, Ineke	Vrijwilliger Steungroep RookVrij, Nijmegen
Opdam, Lex	Gezondheidsmakelaar Nijmegen
Ploeg, Joke van der	Sociaal werker Rookvrij Leven bij Welzijn Beverwijk
Rietstap, Evelien te	Senior beleidsadviseur Gezondheid Gemeente Nijmegen
Samson, Lida	Adviseur Publieke Gezondheid bij GGD Kennemerland
Straver, Marjon	Projectmedewerker Publieke Gezondheid. GGD Kennemerland
Wielen, Tini van der	Persoon met ervaringskennis
Deelnemers steungroep Amsterdam	

In memoriam ervaringsdeskundigen: Ron Kroon en René Frese

### Op de foto:

Martin	Amsterdam-Noord, bladzijde 6
Jenny	Amsterdam-Noord, bladzijde 8

### Eindredactie:

Katrien Pouls-van der Steeg	Freelancer in opdracht van Pharos
Marieke Helmus	Strategisch adviseur Rookvrij, Pharos

### Tekenaar:

John Prop

**Dankwoord:** deze handreiking is tot stand gekomen met steun van Groen, gezond en in beweging en Pharos.



Eerste versie November 2023