

## Praten over roken en gezondheid



Interactieve voorlichting op het AZC

De voorlichting 'Praten over roken en gezondheid' is ontwikkeld door Pharos in samenwerking met de GGD Fryslân. Dank aan alle volwassen en minderjarige asielzoekers die deze voorlichting hebben uitgeprobeerd en van commentaar hebben voorzien.

**Met speciale dank voor het testen en becommentariëren van het materiaal:**

- Heleen Holwerda, Gezondheidsbevorderaar PGA AZC Drachten, GGD Fryslân
- Pushpa Hoppener, Coördinator Gezondheidsbevordering Vluchtelingen, GGD Gelderland Zuid
- Hilde Roberts, Functionaris Gezondheidsbevordering PGA, GGD Hollands Noorden

**Auteurs:**

- Marjolijn van Leeuwen, senior adviseur, Pharos
- Annegien Langedijk, senior adviseur, Pharos

**Heb je vragen, opmerkingen of suggesties? Mail dan s.v.p. met:**

- Marieke Helmus, strategisch adviseur Rookvrij, Pharos. [M.Helmus@pharos.nl](mailto:M.Helmus@pharos.nl)

Jaar van uitgave: 2024



## Inhoud

<b>Toelichting</b>	<b>4</b>
<b>Programma</b>	<b>5</b>
<b>1. Ophalen van kennis uit de groep</b>	<b>6</b>
<b>2. Aanvullen kennis</b>	<b>7</b>
<b>3. Werkvormen naar keuze</b>	<b>8</b>
o A. Roken en stress	
o B. Cartoonkaarten	
o C. Kosten berekenen	
o D. Wie of wat wil je zijn?	
o E. Vragensalade	
o F. Voor- en nadelen	
<b>4. Informatie over Rookvrije Generatie</b>	<b>12</b>
<b>5. Informatie over stoppen met roken</b>	<b>13</b>
<b>6. Afronding</b>	<b>13</b>
<b>Bijlage 1: Vicious circle bij stress</b>	<b>14</b>
<b>Bijlage 2: Cartoons</b>	<b>16</b>
<b>Bijlage 3: Voorbeeld vragensalade</b>	<b>20</b>
<b>Bijlage 4: Roken, goed voor mij of niet?</b>	<b>21</b>
<b>Bijlage 5: Informatiekaartjes over stoppen</b>	<b>22</b>
<b>Bijlage 6: Inschrijflijst deelnemers die willen stoppen</b>	<b>23</b>

## Toelichting

Deze interactieve voorlichting over roken kan gebruikt worden door gezondheidsbevorderaars van het AZC. De voorlichting is niet bedoeld als stopprogramma maar de gezondheidsbevorderaar kan wel doorverwijzen naar hulp bij stoppen met roken.

### Waarom is er gekozen voor een interactieve opzet?

- om zo dicht mogelijk aan te sluiten bij de belevingswereld van de deelnemers;
- om deelnemers uit te nodigen om van gedachten te wisselen en vragen te stellen;
- om zoveel mogelijk gebruik te maken van *peer-to-peer*-educatie.

### Wat is de doelgroep?

- bewoners van het AZC, inclusief AMV'ers.

### Wat zijn de doelen van de voorlichting?

- ontbrekende kennis over (de effecten van) roken aanvullen;
- bewustwording van schadelijke effecten van roken;
- ruimte maken voor stoppen met roken;
- uitleg over de Rookvrije Generatie geven;
- doorverwijzing naar hulp bij stoppen met roken.

### Welke rol heeft de begeleider?

- in deze voorlichting ben je als gezondheidsbevorderaar het ene moment een neutrale gespreksbegeleider en het andere moment de kennisexpert.

### Welke voorbereiding is er nodig?

- een tolk regelen;
- naambordjes;
- informatie over roken, vaperen, waterpijp, snus. En ook over andere verslavingen, zoals alcohol, hasj en drugs, voor het geval ook hier vragen over komen. Je kan een powerpointpresentatie maken. Een presentatie is niet per definitie nodig, maar is handig om bij de hand te hebben. Mocht er dan een moment zijn waarop je bepaalde slides kunt gebruiken, dan kan je die erbij halen. Gebruik de powerpointpresentatie niet als leidraad maar blijf aansluiten bij de directe interesse van de deelnemers;
- prints van bijlagen;
- telefoonnummers, internetadressen, namen en informatie over spreekuren waar je hulp kunt krijgen bij het stoppen met roken. Liefst is ook een hulpverlener ter plekke aanwezig, zodat een warme overdracht mogelijk is.

## Programma

**Tijdsindicatie:** 1,5 uur

1. Ophalen van kennis uit de groep
2. Aanvullen kennis
3. Keuze uit interactieve werkvormen, passend bij de groep
4. Rookvrije generatie
5. Informatie over hulp bij stoppen
6. Afronding

# 1. Ophalen van kennis uit de groep

**Tijdsindicatie:** heel verschillend, afhankelijk van de kennis die wel of niet in de groep aanwezig blijkt te zijn.

**Doel:** ophalen van de huidige kennis, gevoelens en ervaringen rond roken.

NB Roken is vaak gekoppeld aan stress en soms ook aan trauma's. Als een deelnemer hierover vertelt, laat dan merken dat je hem of haar hoort. Blijf vervolgens hoop en perspectief bieden.

## Voorbeeldvraag

- Wat denk je als je denkt aan roken?

Ga in op de reacties van de deelnemers. Stel verdiepende vragen, geef de deelnemers ruimte, noem de namen van deelnemers om iemand uit te nodigen om gedachten en gevoelens te delen. Reageer positief en bemoedigend op bijdragen van de deelnemers. Mochten er weinig reacties komen dan kan je extra vragen stellen.

## Extra voorbeeldvragen

- Wat denk je als het gaat over:
  - roken toen je nog een kind was, wie rookten er toen om je heen?
  - dingen die je kan doen in plaats van roken (bv. voetballen of een andere sport, of wandelen)
  - verslaafd zijn
  - meeroken
  - geld, de kosten
  - gezondheid
  - je ademhaling
  - de kleur van je tanden, van je vingers
  - de geur van je haar, je kleding
  - wat je vrienden ervan zeggen (dat je rookt, of niet rookt)
  - stress
  - vaperen
  - snus

## 2. Aanvullen kennis

**Tijdsindicatie:** heel verschillend, afhankelijk van de kennis die wel of niet in de groep aanwezig blijkt te zijn.

Nu je weet welke kennis er is en welke kennis ontbreekt of onjuist is, kan je de informatie verder aanvullen, al dan niet met behulp van je powerpointpresentatie.

Soms weten bepaalde deelnemers al veel over roken en de schadelijke effecten ervan. Doordat je hun kennis ophaalt, geven ze deze door aan hun medecursisten (*peer-to-peer*-educatie). Soms weten deelnemers nog niet zoveel, dan wordt de informatie die ze van jou als gezondheidsbevorderaar krijgen belangrijker.

### Voorbeeldvragen

- Wat vinden jullie van deze informatie?
- Welke vragen hebben jullie hier nog over?
- Welke ervaring hebben jullie hiermee?

### 3. Werkvormen naar keuze

#### Welke werkvormen kun je gebruiken?

Met deze werkvormen kan je informatie herhalen en uitwisseling opstarten. Hiermee zorg je ervoor dat deelnemers gaan nadenken over het onderwerp roken en wat zij hiermee willen. Je kan ervoor kiezen om de uitwisseling in de hele groep te doen, in kleine groepjes of in tweetallen.

Elke groep is anders. Je kunt zelf kiezen welke vormen voor welke groep het meest passend zijn. Het is handig als je ter plekke alle werkvormen bij de hand hebt (printjes etc.) zodat je de meest geschikte vorm kunt kiezen.

#### Doelen van deze werkvormen:

- interactie stimuleren
- het herhalen van de informatie op een speelse manier
- *peer-to-peer*-educatie

#### A. Roken en stress

##### Tijdsindicatie: 15 minuten

Deel het plaatje 'Vicieuze cirkel bij stress' (bijlage 1) uit en bespreek de cyclus.

NB Toelichting op de cyclus kan je hier vinden:

- Boekje over chronische stress: [https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2021/02/9743-Pharos-Publicatie-Chronische-stress\\_boekje\\_v8.pdf](https://www.pharos.nl/wp-content/uploads/2021/02/9743-Pharos-Publicatie-Chronische-stress_boekje_v8.pdf)
- Animatie 'Eenvoudige informatie over stress': <https://www.pharos.nl/kennisbank/leven-met-ongezonde-stress/>

#### Voorbeeldvragen

- Wat zie je op dit plaatje?
- Wat herken je?
- Wat geeft iemand die in het AZC woont veel stress?
- Waar in dit plaatje hoort 'roken'?
- Helpt roken tegen stress?
- Welke andere dingen kun je doen om minder stress te hebben?

Deel het plaatje 'Wat helpt bij stress?' (bijlage 1) uit.

#### Voorbeeldvragen

- Staan hier nog dingen die we net niet hebben genoemd?
- Heeft iemand weleens een van deze dingen gedaan? Hielp het tegen stress?
- Wat helpt jou bij stress?



## B. Cartoonkaarten

**Tijdsindicatie: 10 minuten**

Leg de zeven cartoonkaarten (of meerdere sets) op tafel en laat de deelnemers er een uit kiezen.

Zie bijlage 2 of bestel de kaarten bij Pharos: [bestel@pharos.nl](mailto:bestel@pharos.nl).

De cartoons zijn beschikbaar in het Nederlands, Arabisch, Pools en Turks.

### Voorbeeldvragen

- Wat zie je daar?
- Wat denk en voel je bij deze kaart?

Lees de tekst die bij de kaart hoort voor en vraag om reacties.

## C. Kosten berekenen

**Tijdsindicatie: 5 minuten**

### Voorbeeldvragen

- Wat kost een pakje sigaretten op dit moment?
- Stel dat je vier pakjes per week rookt, hoeveel kost dat dan?
- Hoeveel is dat per jaar (52 weken)?
- Wat kan je daarvoor kopen, als je een jaar niet rookt?

## D. Wie of wat wil je zijn?

**Tijdsindicatie: 10 minuten**

*LET OP: doe deze oefening alleen met jongeren. Volwassenen zijn vaak hun functie/beroep kwijtgeraakt na de migratie. Zij moeten dit veelal nog verwerken. Voor hen kan deze oefening te frustrerend zijn.*

Zoek foto's op het internet van mensen die passen bij de deelnemers en die kunnen fungeren als rolmodellen. Je kunt ze bijvoorbeeld vinden op:

- [pixabay.com/nl](http://pixabay.com/nl)
- [pexels.com](http://pexels.com)
- [unsplash.com](http://unsplash.com)
- [stocksnap.io](http://stocksnap.io)
- [freeimages.com](http://freeimages.com)
- of op Google, bij 'Afbeeldingen'

Leg de foto's op tafel.

#### Voorbeeldvragen

- Wie is een voorbeeld voor jou?
- Op wie wil jij lijken?

Vraag de deelnemers om een foto uit te kiezen.

#### Voorbeeldvragen

- Wat doet de persoon die je wil zijn?
- Wat kan die persoon allemaal?
- Denk aan de persoon die je wil zijn, hoe kijk je dan naar het roken?

## E. Vragensalade

### Tijdsindicatie: 10 minuten

Doe een tiental vragen in een kom. Zie ook bijlage 3. Laat de deelnemers om de beurt een vraag trekken. Kijk of ze de vragen als groep kunnen beantwoorden.

#### Voorbeeldvragen

- Is roken minder slecht dan vaperen, of andersom?
- Wat is nicotine?
- Waar zit nicotine in?
- Als je stopt met roken kan je klachten krijgen. Bijvoorbeeld: niet kunnen slapen, het gevoel hebben dat je *moet* roken, irritatie, kwaad zijn, onrustig zijn, last hebben van je maag of darmen. We noemen dat ontwenningsverschijnselen. Hoe lang duurt het – na het stoppen - totdat die klachten weer weg zijn?
- Krijg je door sigaretten meer of minder stress?
- Wat doet roken met je lichaam?
- Welke andere – gezonde - manieren zijn er om minder stress te krijgen?
- Wat doet nicotine met je lichaam?
- Wat is eigenlijk verslaving?

## F. Voor- en nadelen

### Tijdsindicatie: 10 minuten

#### Voorbeeldvragen

- Wat geeft het mij als ik niet rook? En wat kost het mij?

Vraag de tolk om een overzicht met twee kolommen te maken in de taal die de deelnemers spreken.  
Zie als voorbeeld bijlage 4.

**Voorbeeldvragen:**

- Wat valt je op als we dit hebben ingevuld?
- Wat vind je daarvan?

## 4. Informatie over Rookvrije generatie

**Tijdsindicatie: 10 minuten**

Achtergrond informatie voor jezelf: in 2015 zijn het Longfonds, KWF Kankerbestrijding en de Hartstichting de beweging 'Op weg naar een Rookvrije Generatie' gestart. Het doel van de Rookvrije Generatie is om kinderen op te laten groeien in een wereld zonder tabaksrook en tabaksproducten, zodat ze niet meer verleid worden om te beginnen met roken. Zie voor meer informatie <https://www.rookvrijegeneratie.nl>.

Toon de animatie 'Samen voor een gezonde jeugd' (animatievideo Rookvrije generatie, 1,5 minuut): <https://www.youtube.com/watch?v=Kt43WZUzjGo&t=2s>.

### Voorbeeldvragen

- Wat heb je in dit filmpje gezien en gehoord?
- Heb je die tegels of vlaggen weleens gezien? Waar? Wist je wat die tegels of vlaggen betekenen?
- Wat betekent Rookvrije Generatie? Wie zijn die kinderen die (nog) niet roken?
- Wat vind je van het idee dat er in Nederland steeds meer rookvrije plekken zijn?

Je kan ook het filmpje 'Laten we stoppen met doen alsof' laten zien (15 seconden): <https://www.youtube.com/watch?v=RfbRECKdTKk>.

### Voorbeeldvragen

- Wat zie je in dit filmpje?
- Wat vind je van dit filmpje?

## 5. Informatie over stoppen met roken

Het mooiste is om ter plekke een warme overdracht te kunnen doen naar een stopcoach die de voorlichting heeft bijgewoond. De stopcoach kan in het kort vertellen wat het programma is als je wilt stoppen. De stopcoach kan antwoord geven op de volgende vragen:

- Hoeveel weken?
- Hoeveel keer per week?
- Wat je dan gaat doen?

Geef informatie op papier mee over hulp met stoppen met roken. Liefst zo concreet mogelijk met namen, tijden, adressen etc. Gebruik eventueel bijlage 5 hiervoor.

Laat deelnemers die willen stoppen hun gegevens opschrijven op bijlage 6.

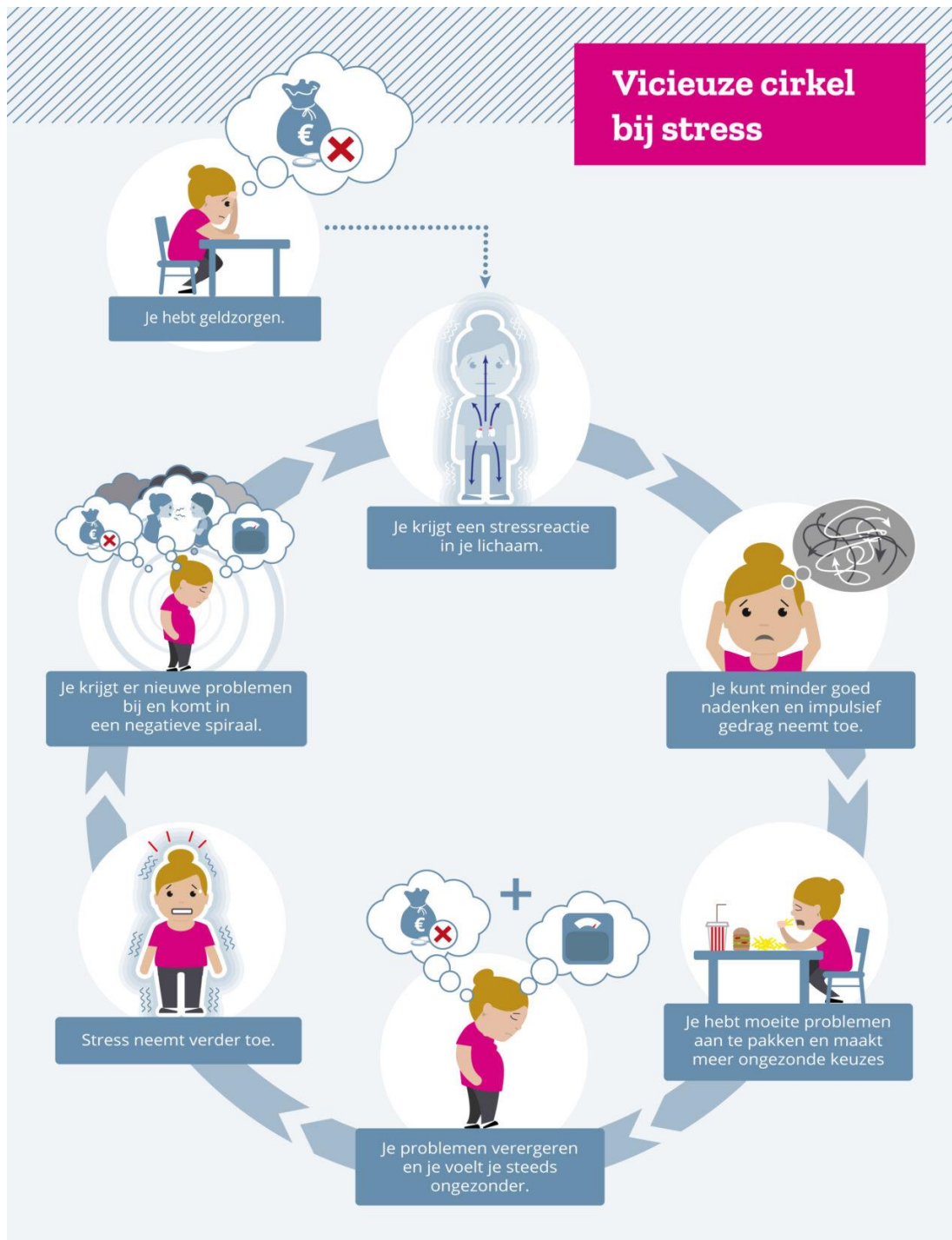
## 6. Afronding

### Voorbeeldvragen

- Wat vond je van deze bijeenkomst?
- Welke nieuwe informatie of ideeën heb je gekregen?
- Welke vragen of opmerkingen heb je nog?

## Bijlage 1

### Vicieuze cirkel bij stress



## Wat helpt bij stress?

**Wat helpt bij stress?**

The infographic features a central illustration of a woman wearing a pink hijab and a blue top, surrounded by a yellow glow and four yellow stars. To her left, five circular icons represent different stress management techniques: a person sleeping, a person exercising, a plate of healthy food, a person walking in a park, and a person hugging. To her right, five circular icons represent other techniques: two people talking, a person relaxing in a chair, a person playing a guitar, two people talking, and a blank circle.

- Goed slapen
- Bewegen en sporten
- Gezond eten
- Buiten in de natuur zijn
- Knuffelen
- Vrijwilligerswerk
- Tijd voor jezelf maken
- Muziek maken of luisteren
- Hulp krijgen van anderen
- Wat helpt jou bij stress?



## Bijlage 2

### Cartoons

De cartoons zijn te bestellen als ansichtkaarten bij Pharos: [bestel@pharos.nl](mailto:bestel@pharos.nl)  
Ze zijn beschikbaar in het Nederlands, Arabisch, Pools en Turks.













## Bijlage 3

### Voorbeeld vragensalade

Is roken minder slecht dan vaperen, of andersom?

---

Als je stopt met roken kan je klachten krijgen. Bijvoorbeeld: niet kunnen slapen, het gevoel hebben dat je *moet* roken, irritatie, kwaad zijn, onrustig zijn, last hebben van je maag of darmen. We noemen dat ontwenningverschijnselen. Hoe lang duur het – na het stoppen - totdat die klachten weer weg zijn?

---

Krijg je door sigaretten meer of minder stress?

---

Wat doet roken met je lichaam?

---

Welke andere – gezonde - manieren zijn er om minder stress te krijgen?

---

Wat doet nicotine met je lichaam?

---

Wat is eigenlijk verslaving?

---

Wat is nicotine?

---

Waar zit nicotine in?

---

## Bijlage 4

Roken, goed voor mij of niet?

Roken is <b>goed</b> voor mij omdat:	Roken is <b>niet goed</b> voor mij omdat:

## Bijlage 5

### Informatiekaartjes over stoppen

Dit zijn informatiekaartjes voor hulp bij stoppen met roken. Vul de informatie van tevoren in, knip de kaartjes op en geef ze ter plekke mee aan de deelnemers.

<p><b>Hulp bij stoppen met roken</b></p> <p>Naam</p> <p>Adres</p> <p>Telefoonnummer</p> <p>Email</p> <p>Spreekuur</p> <p>Website</p>	<p><b>Hulp bij stoppen met roken</b></p> <p>Naam</p> <p>Adres</p> <p>Telefoonnummer</p> <p>Email</p> <p>Spreekuur</p> <p>Website</p>
<p><b>Hulp bij stoppen met roken</b></p> <p>Naam</p> <p>Adres</p> <p>Telefoonnummer</p> <p>Email</p> <p>Spreekuur</p> <p>Website</p>	<p><b>Hulp bij stoppen met roken</b></p> <p>Naam</p> <p>Adres</p> <p>Telefoonnummer</p> <p>Email</p> <p>Spreekuur</p> <p>Website</p>

