

Informatie

Training Ambassadeurs Rookvrij

Inleiding

Mensen die willen stoppen met roken, komen niet altijd zomaar terecht bij de juiste hulp. Ze hebben een proactieve warme toeleiding nodig, soms van iemand die hen goed kent of die zij vertrouwen. Ambassadeurs Rookvrij zijn de burens, de mensen die zichtbaar zijn in de wijk, die ook in de rij bij de supermarkt staan. Zij weten wat er speelt en kunnen medebewoners wellicht op een andere manier benaderen. Om als ambassadeur aan de slag te kunnen kan men eerst een training doorlopen. De training Ambassadeurs Rookvrij van Pharos is een training van 3 dagdelen. In de training leren deelnemers wat een tabaksverslaving inhoudt, hoe je mensen kunt motiveren om een stap te zetten naar rookvrij worden en hoe je mensen kunt informeren over stophulp.

Ambassadeurs Rookvrij kunnen een belangrijk bijdrage leveren aan de volgende drie pijlers:

- Het versterken van het gesprek over roken en het veranderen van de norm over roken.
- Het versterken van de toeleiding naar stoppen met roken zorg.
- Inzicht in passende stoppen met roken zorg in de lokale setting.

Programma training

Dagdeel 1: kennismaken en cursus tabaksverslaving

In dit eerste dagdeel gaan de deelnemers eerst kennismaken met elkaar. Daarna gaat de trainer op interactieve wijze in gesprek met de deelnemers. De deelnemers leren:

- Wat een rookverslaving inhoudt
- Waarom het zo moeilijk is te stoppen met roken
- Wat meeroken is
- Gevolgen van roken op lijf en geest
- Gevolgen van stoppen op lijf en geest (ontwenningverschijnselen en positieve gevolgen)
- Hoe roken en stress invloed hebben op elkaar
- Waarom het fijn is om hulp te krijgen bij het stoppen met roken

Dagdeel 2: hoe kun je mensen motiveren en hoe blijf je uit de weerstand?

In het tweede dagdeel neemt de trainer, gespecialiseerd in motiverende gespreksvoering, de deelnemers mee in wat de essentie van motiverende gespreksvoering is. De deelnemers leren verschillende gesprekstechnieken aan en gaan veel met elkaar oefenen.

Dagdeel 3: hoe je mensen kunt informeren over stophulp

In het laatste dagdeel leer je over de rollen van een Rookvrij Ambassadeur. De trainer oefent met deelnemers hoe zij mensen kunnen werven voor stoppen-met-roken begeleiding en hoe zij zichtbaar kunnen zijn voor bewoners en voor professionals.

Praktische punten:

- Er kunnen minimaal 6 deelnemers en maximaal 12 deelnemers aan de training meedoen.
- Op alle drie de dagdelen is er veel ruimte voor oefenen met elkaar en vragen stellen. De trainingsdagen worden op B1 niveau gegeven, in het Nederlands.
- Als deze training wordt ingekocht is het belangrijk dat er een coördinator wordt aangesteld. De coördinator is de vertrouwenspersoon van alle deelnemers. (zie profielschetsen)
- Als de coördinator inhoudelijke vragen heeft of wil sparren dan kan de coördinator contact opnemen met de contactpersoon van Pharos.

Benodigheden trainingsdagen

- Een fijne rustige ruimte met voldoende stoelen en een tafel om samen (een beetje knus, niet te ver uit elkaar) aan te zitten. In deze zelfde ruimte moet genoeg plek zijn om allemaal te kunnen staan.
- Flipover / Dikke stift / Pennen en papier voor aantekeningen voor alle deelnemers
- Goedwerkend internet
- Een beeldscherm met goed geluid dat wordt aangesloten op een laptop
- Water, koffie, thee en bijvoorbeeld fruit en iets zoets

Profielschets coördinator

De coördinator:

- heeft een hart voor een rookvrij en gezond leven
- heeft ervaring met het samenwerken met ervaringsdeskundigen of mensen met ervaringskennis
- werft de deelnemers
- maakt vooraf kennis met de deelnemers en weet waarom ze als Rookvrij Ambassadeur aan de slag willen (missie)
- zorgt er voor dat alle deelnemers van te voren op de hoogte zijn van het doel van de training.
- is zelf aanwezig op alle drie de trainingsdagen
- zorgt dat alle benodigheden tijdens de training geregeld zijn
- verwelkomt de trainers en deelnemers op de trainingsdagen
- heeft affiniteit met de doelgroep en heeft begrip dat samenwerken met deze doelgroep soms een andere aanpak betekent (denk aan taakgebruik, cultuur-sensitief en stress-sensitief werken)
- is vanaf het begin de vertrouwenspersoon voor de deelnemers.
- geeft praktische informatie over de beschikbare stoppen-met-roken hulp in de wijk: wat doet hulp, wie geeft welke hulp, inclusief contactgegevens, bij voorkeur ook op begrijpelijke infokaartjes
- zorgt dat ambassadeurs snel praktisch aan de slag kunnen, bijv. door concrete gezamenlijke opdrachten in de wijk
- zorgt voor zichtbaarheid van de ambassadeurs door ze materiaal te geven en/of de ambassadeur en hun positie te introduceren aan de wijk via media
- organiseert en begeleidt ongeveer 6-wekelijks een intervisie bijeenkomst voor de ambassadeurs
- is tussendoor bereikbaar voor vragen en begeleiding van de deelnemers (en begrijpt dat dat ook wel eens buiten kantooruren is)
- kan alle inhoudelijke vragen bespreken met de contactpersoon van Pharos
- is zelfstandig en ondernemend
- is mensgericht en verbindend
- is enthousiasmerend en stimulerend
- voorziet de ambassadeurs van een (vrijwilligers)contract waarin afspraken zijn opgenomen over onkostenvergoeding, inzetbare uren en begeleiding en ondersteuning

Profielschets ambassadeur

De ambassadeur:

- vindt het onderwerp rookvrij leven belangrijk.
- heeft bij voorkeur zelf gerookt en is minstens een jaar gestopt met roken
- praat graag en makkelijk met andere mensen
- staat open voor feedback en wil eigen vaardigheden versterken
- is aanwezig tijdens alle drie de trainingsdagen

Contact

Training@pharos.nl

Inhoudelijke vragen

Fien Huige f.huige@pharos.nl

Investing

- De kosten voor 3 dagdelen training en begeleiding zit tussen de €4.140,- en €4.890,-*. Deze range heeft te maken met de mate van samenwerking en begeleiding die er nodig is vanuit Pharos, tussen de 4 en 10 uur. Dit bedrag is exclusief reiskosten van de trainers.
- De kosten voor de coördinator en benodigheden zijn niet begroot in deze investering.

* o.b.v. tarief 2023