

Oordeelvrij in gesprek over roken

Liesbeth Faber, gemeente Nijmegen

Vinanda Mijdam, Bindkracht10

Marieke Helmus, Pharos

Durf te vragen!



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.

Inhoud

- Aanleiding en opzet werkwijze
- Werkwijze FEW en ervaringsdeskundigen
- Workshop oordeelvrije gespreksvoering
- Vervolg en vragen

Aanleiding en opzet werkwijze

- Vanuit Visie op Gezondheid Nijmegen 2040 veel inzet op rookvrij
- Samenwerking met Pharos voor bereik van kwetsbare doelgroepen
- Inzet op mensen met geldzorgen via Financieel Experts in de Wijk (FEW)
- Vanuit werkwijze met FEW idee ontstaan voor inzet op oordeelvrije gespreksvoering over roken

Kleinschalige pilot beloningen bij smr

- 12 → 24 deelnemers
- Stoppen onder begeleiding van een coach van Rookvrij! Ook jij?
- Cadeaubonnen van AH, HEMA en bol.com
- Bonnen met lagere waarde gekoppeld aan deelname
- Bonnen met hogere waarde gekoppeld aan stopsucces
- Extra contactmoment na 3 maanden voor vergroting blijvend stopsucces
- Vragenlijsten onder deelnemers en FEW

Stoppen met roken? Beloon jezelf!



Waarom meedoen?

Stoppen met roken, vaperen of snus is moeilijk voor veel mensen.

Uit onderzoek blijkt: mensen die hulp krijgen én een beloning, stoppen vaker met roken.

Daarom krijg jij een cadeau: tot wel 300 euro aan cadeaubonnen!

Werkwijze FEW en ervaringsdeskundigen

Oordeelvrij in gesprek gaan / Stress-Sensitief werken:

- Vertrouwen winnen
- Normaliseren
- Benoemen stress en gevolgen
- Benoemen schaamte
- Taalgebruik (positief)
- Complimenten geven (ook over de openheid)
- Perspectief bieden (realistisch)
- Kleine stappen (wat kan de klant al wel aan?)
- Autonomie

Werkwijze FEW en ervaringsdeskundigen

- Taken Financieel Expert in de Wijk (FEW) in Nijmegen
- Financieel overzicht = vragen naar alle uitgaven --> roken (bijv. Yuk-Sie: 'Heb je nog dure hobby's?')
- Training 8 FEW + 2 ervaringsdeskundigen: oordeelvrij in gesprek gaan over roken

Kwalitatief onderzoek: FEW en ervaringsdeskundigen

We hebben de FEW'ers gevraagd naar hun ervaring over het in gesprek gaan over roken, acht respondenten:

- De meesten gaan het gesprek aan n.a.v. het invullen van het financieel overzicht. Sommigen wachten tot een inwoner er zelf over begint.
- Een aantal bespraken dit onderwerp al, anderen zijn dit gaan doen na de training.
- Degenen die iemand hebben doorverwezen, vonden dit makkelijk gaan.
- Ze zijn allemaal een beetje of helemaal enthousiast om dit gesprek over roken te voeren met de inwoner.
- En allemaal vinden ze dat dit een beetje of helemaal past bij hun rol als professional.
- Op één na vonden ze het allemaal bij hun taak horen om roken te bespreken en/of door te verwijzen naar een stoppen met roken coach.

Bas: 'Ik zie echt een verschuiving in ons team sinds de training en de pilot. Het is nu normaal om het gesprek aan te gaan en het draagt juist bij aan de relatie.'



Oordeelvrij in gesprek: training

- Je eigen oordelen herkennen en parkeren
- Stress en roken, hoe werkt het
- Oordeelvrije vragen
- Warm samenwerken met stopcoach

Geef iedereen een goede kans op stoppen!

**Wees je bewust van je
oordelen en aannames**

Oefening: wat denk jij als je dit ziet?

Pak pen en papier

Schrijf zo snel mogelijk op wat je voelt, niet nadenken!













Het boodschappengeld is alleen bedoeld voor de boodschappen.



**Als je budget krap is, moet
je je huisdier wegdoen.**



Gellak is essentieel



Evalueren

Welke aannames doe je

Welke oordelen

(alles is ok = je snelle brein)

Waar komt het vandaan:

(Rook)familie/ werkgeschiedenis

Leren parkeren voor open houding



MAAR WAAROM
ROOKT U
NOU ÉCHT?

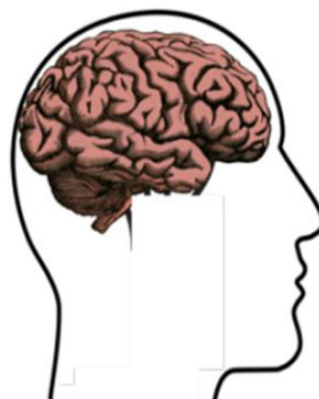
A cartoon illustration of two men. On the left, a man with curly brown hair, a long nose, and a blue sweater with a white ruffled collar is looking towards the right. He has his hands clasped in front of him. On the right, a bald man with a long nose, wearing a red and black striped sweater, is shouting with his mouth wide open. His eyes are squeezed shut, and there are sweat drops or motion lines around his head. The background is a light blue gradient with faint silhouettes of people. The entire scene is framed by a green border.

OMDAT IK
HET NIET KAN
BETALEN!!

Nicotineverslaving: wat houdt dan in?



7 seconden
in hersenen

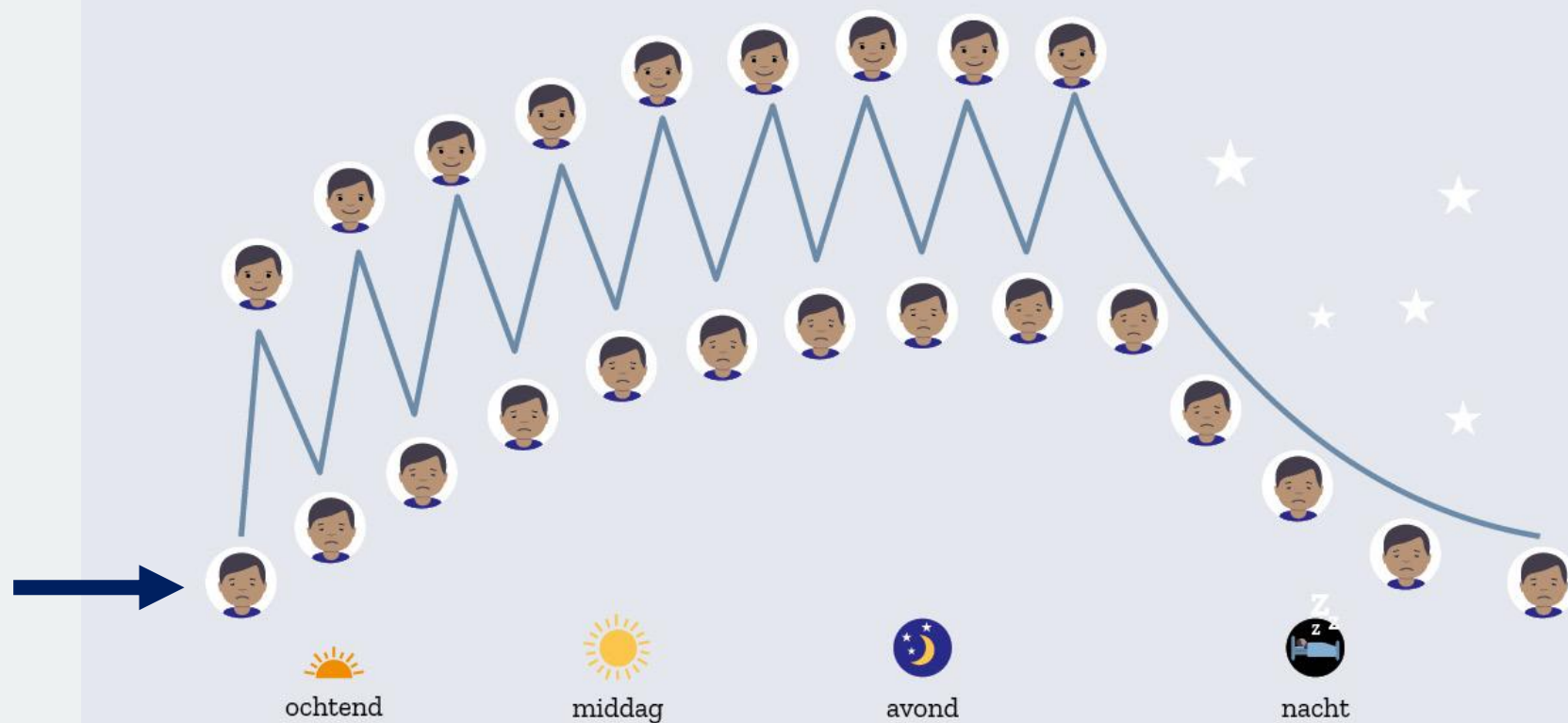


dan
meteen



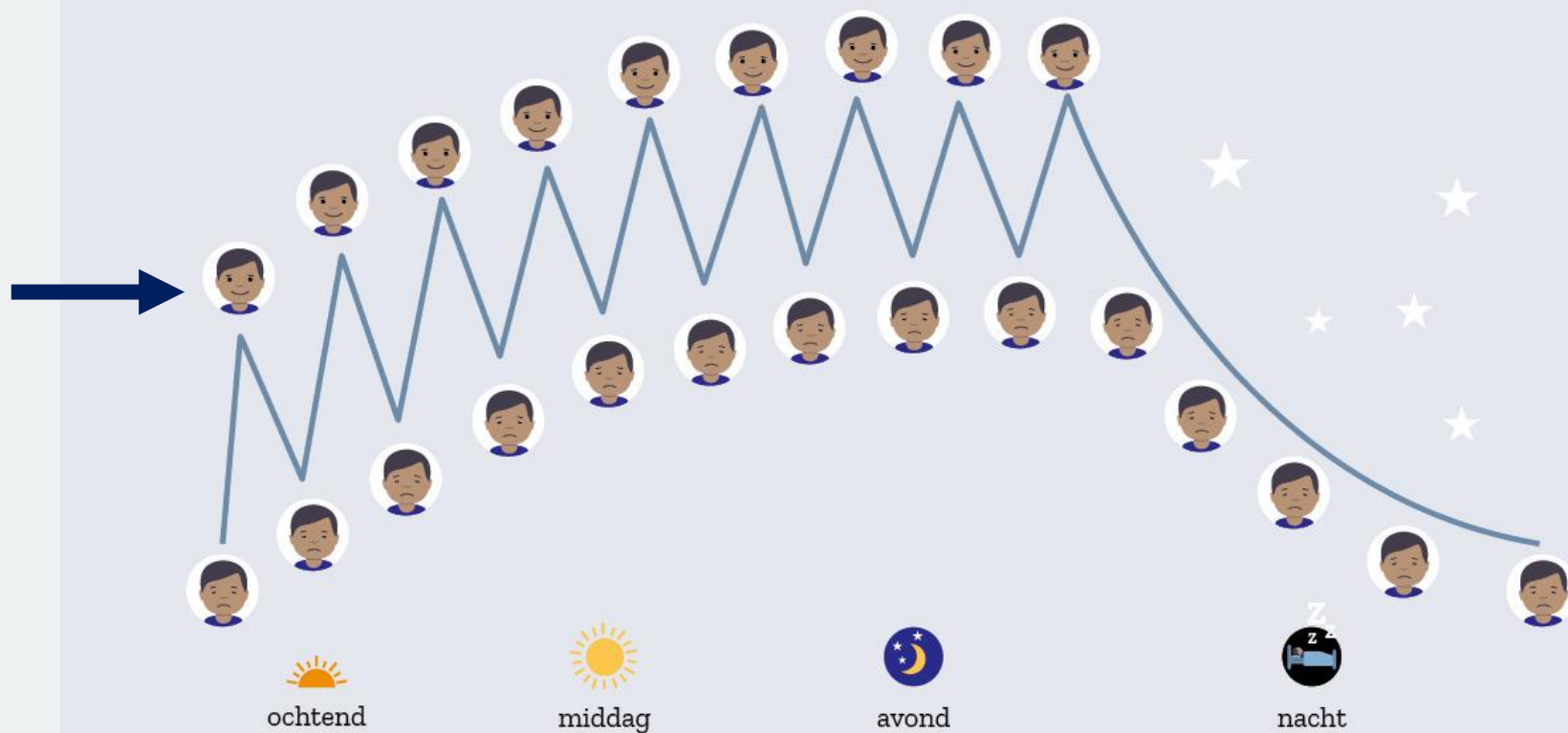
Verslaafd door nicotine

Iemand die rookt: onrustig - stress - roken - tevreden - onrustig



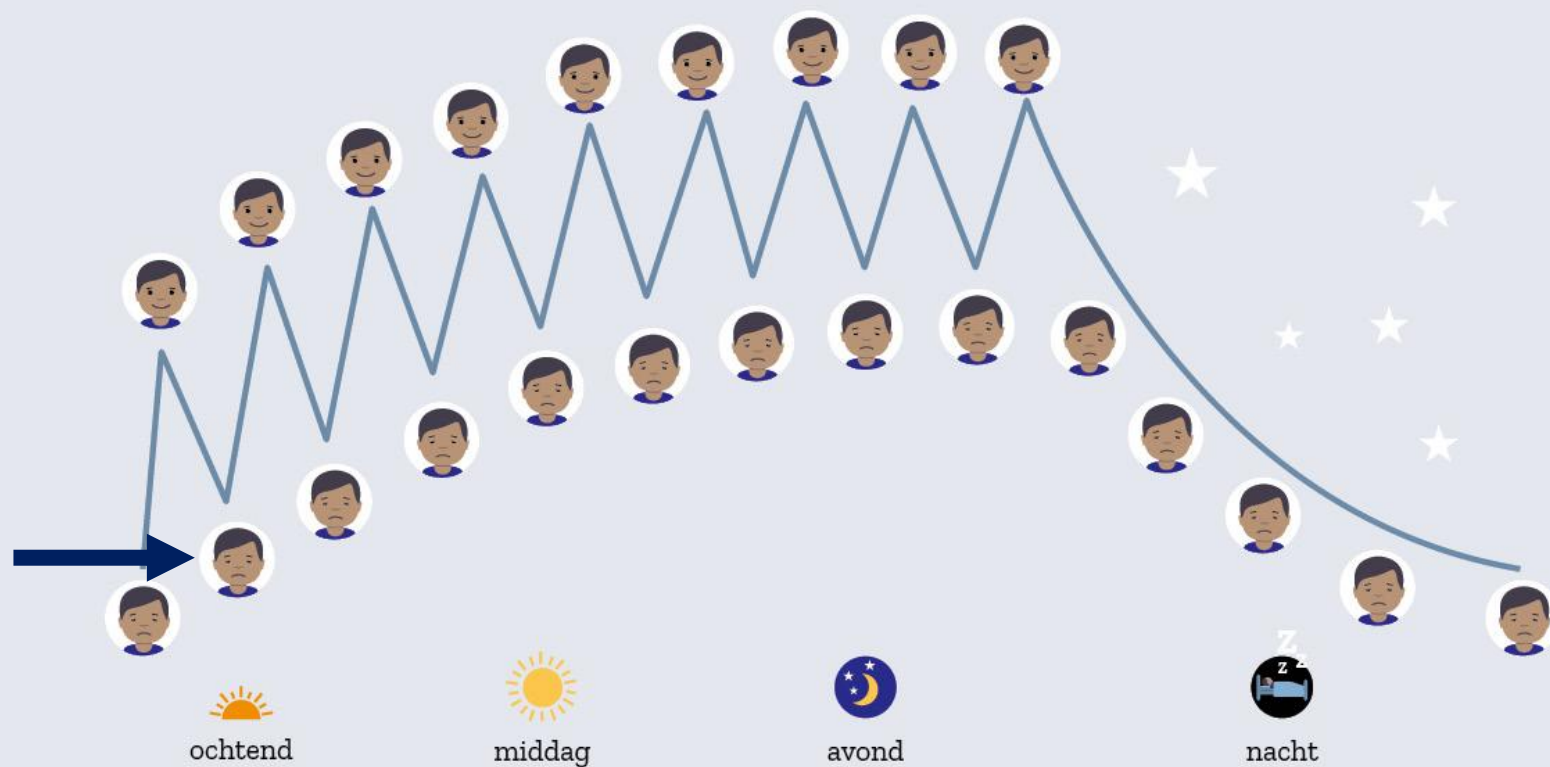
Verslaafd door nicotine

Iemand die rookt: onrustig - stress - roken - tevreden - onrustig



Verslaafd door nicotine

Iemand die rookt: onrustig - stress - roken - tevreden - onrustig



Iemand die NIET rookt

Niet verslaafd

Iemand die NIET rookt: tevreden



ochtend



middag



avond



nacht

Roken gekoppeld aan...

Activiteiten



Roken gekoppeld aan...

Emoties



Chronische stress: meer roken..

Veel stress



Hoe geef je iedereen een goede kans op stoppen?

Wees je bewust van je aannames en oordelen en parkeer deze

Roken geeft stress. Geef inzicht in nicotineverslaving en stress



Stap 3: Steunende vragen

- Wat betekent roken voor je?
- Wat is de reden dat je rookt?

Toestemming:

- Mag ik je wat meer vertellen over roken en stress?
- Mag ik je wat meer vertellen over de **gratis effectieve hulp** die er is?
- Verdiepend gesprek met motiverende gespreksvoering

Gespreksmiddelen:

- Gesprekskaart over roken, vaperen, stress
- Ansichtkaarten
- Hand-out oordeelvrij in gesprek over roken
- Chat met je sigaret

Tot hoe ver gaat je rol hier?





Verslaafd door nicotine

Iemand die rookt: onrustig - stress - roken - tevreden - onrustig



Geteste gespreksmaterialen:
www.pharos.nl/rookvrij

Email: m.helmus@pharos.nl

Durf te vragen!



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'.

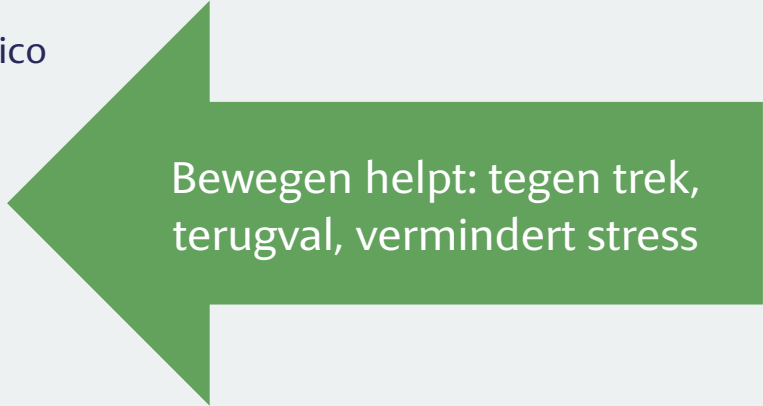
Ervaringsdeskundige: 'Wij zijn als team Geldzaken heel anders gaan praten over roken met klanten. Als je oordeelvrij bent, kan het nooit een lelijk gesprek worden. Het draagt bij aan de samenwerking met de klant.'

**NIJMEGEN
ROOKVRIJ**

Effectieve hulp: Stoppen-met-roken coach (of praktijkondersteuner/huisarts)

Waarom?

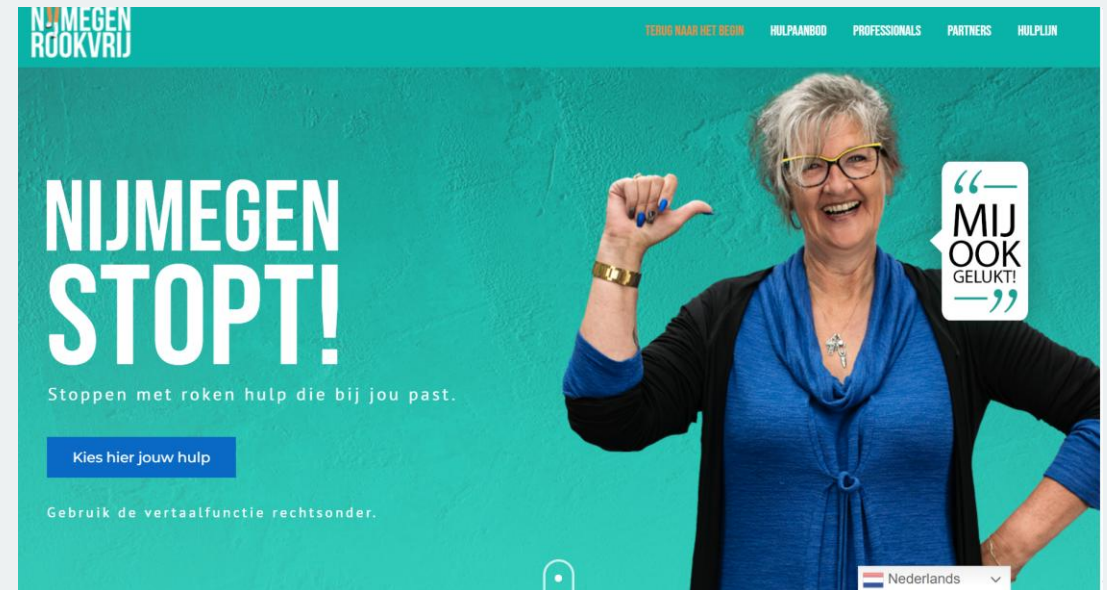
- Heftige verslaving
- Hogere slagingskans: 25-45% versus 6%
- Hulp wordt 3x per jaar vergoed zonder aftrek van eigen risico
 - Warm doorverwijzen (ken de coaches)
 - Blijf steunen
- <https://www.ikstopnu.nl/hulp-in-de-buurt/>



Bewegen helpt: tegen trek,
terugval, vermindert stress

Nijmegen Rookvrij

- www.nijmegenrookvrij.nl
- Vele vormen van stopondersteuning en in vele talen
- Gestopte Nijmegenaren



HUISARTS

Je huisarts kan je helpen bij het stoppen met roken/vapen. Bekijk hier wat je huisarts voor jou kan doen.

[Klik hier voor hulp bij huisarts](#)



HULP IN EEN GROEP

Hulp in een groep helpt veel mensen om te stoppen met roken. Je krijgt hulp van een coach en van anderen uit de groep. De hulp is in verschillende talen. Er is ook speciale hulp voor:

- zwangere vrouwen;
- ouders;
- jongeren.

[Klik hier voor groepshulp](#)



1-OP-1 HULP

Je krijgt persoonlijke hulp van een coach. De coach belt je of spreekt met je af. De coach helpt jou en geeft tips over hoe je kan stoppen met roken/vapen. Deze hulp is beschikbaar in verschillende talen. Er is ook speciale hulp voor:

- zwangere vrouwen;
- ouders;
- jongeren.
- mensen met psychische-, hart-, vaat- en/of longklachten.

[Klik hier voor hulp 1-op-1](#)

Nederlands ▼

Hoe geef je iedereen een goede kans op stoppen?

Vier stappen:

1. Wees je bewust van oordelen en aannames en parkeer ze.
2. Geef inzicht in nicotineverslaving en stress. Stoppen is een proces (geduld).
3. Oefen met oordeelvrij in gesprek gaan. Start met: *'Wat betekent roken voor je?'*
4. Werk warm samen met een stoppen met roken coach.



Oefenen

1. Ontschuldigen: gesprekskaarten roken vaper stress

www.pharos.nl/rookvrij

2. Autonomie versterkend: ansichtkaarten

www.pharos.nl/rookvrij

3. Ontschuldigen: chronische stress

4. Handout: oordeelvrij in gesprek alle stappen

E-learning oordeelvrij in gesprek over roken en vaperen

In de e-learning vind je praktische voorbeelden en gesprekstechnieken die aansluiten bij situaties uit de dagelijkse praktijk.

Aan de slag met de e-learning (gratis en geaccrediteerd):

[E-learning: Oordeelvrij in gesprek over nicotineverslaving | Movisie](#)

Vragen?



Durf te vragen!

WAT BETEKEN
ROKEN VOOR JOU?

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

