

Actiekaart

## Wijkaanpak Stoppen met Roken

Wil je iedereen in jouw wijk een kans geven op een rookvrij leven? En wil jij dat samen met professionals in het sociaal domein, ervaringsdeskundigen en sleutelpersonen doen? Deze actiekaart helpt je op weg.

### Waarom een wijkaanpak?

Een wijkaanpak vanuit het sociaal domein zorgt ervoor dat mensen die meer vertrouwen hebben in een welzijnswerker dan in hun dokter, ook geholpen worden om toegang te krijgen tot erkende stoppen-met-roken hulp.



Als je mensen stimuleert om na te denken over wat roken ze brengt en wat hen tegenhoudt om rookvrij te leven, help je hen hun eigen regie terug te pakken over hun verslaving, financiën, en de (groot)ouderrol, die ze vaak eigenlijk rookvrij willen vervullen.



De mensen die het meest gebaat zijn bij goede gratis stoppen met roken zorg, komen daar niet altijd zomaar terecht. Ze hebben een proactieve warme toeleiding nodig, van iemand die hen goed kent. En het werkt als de hulp in groepsverband is, dichtbij en op een bekende plek.



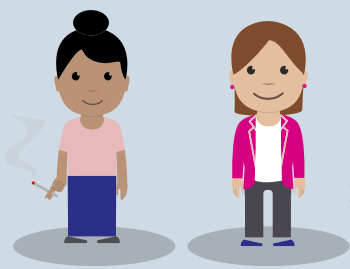
Vanuit de wijk kan je samenwerken met sleutelpersonen met bijvoorbeeld een migratieachtergrond of met ervaringsdeskundigen die een gesprek op maat kunnen voeren en toegang hebben tot inwoners waar de zorg dat niet heeft.



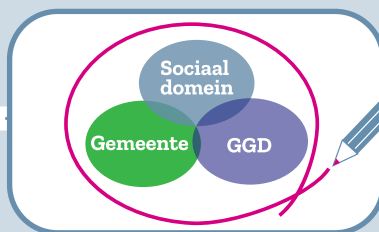
Als je mensen in de thuissituatie steunt bij het stoppen met roken, draag je bij aan een gezonde werksituatie voor professionals in het sociaal domein, want meer roken is schadelijk voor iedereen.

*Meer lezen over het belang van een wijkaanpak:  
lees dan dit **pleidooi** van de coalitie Iedereen Rookvrij.*

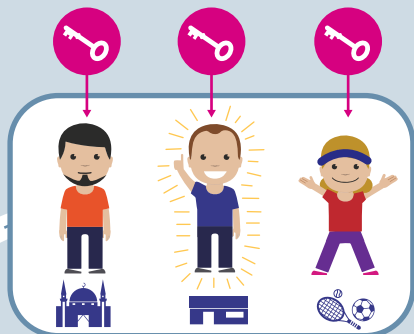
# Wil je meteen aan de slag?



1

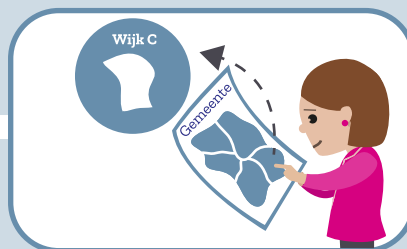


Zorg ervoor dat de gemeente, sociaal domein en de GGD samen aan de slag willen met een wijkaanpak



Ga na bij welk type professional uit het sociaal domein energie zit om met roken aan de slag te gaan

Welzijnswerker, buurtsportcoach, jongerenwerker, budgetcoach, sleutelpersoon of ervaringsdeskundige.



2

Bedenk in welke wijk je aan de slag gaat

4



Organiseer een open dialoog met deze professionals over roken en meeroken

o.l.v. bijvoorbeeld preventiemedewerkers van verslavingszorg. Vraag waar de professionals en inwoners kansen zien in de wijk om stoppen met roken te stimuleren.

6



Versterk gesprekstechnieken

Laat professionals succes ervaren in gesprekken met inwoners door in te zetten op training in motiverende gespreksvoering en voer intervisie met elkaar o.l.v. bijvoorbeeld preventiemedewerkers van verslavingszorg. Zorg ervoor dat inwoners stophulp in de wijk kunnen vinden en volgen.

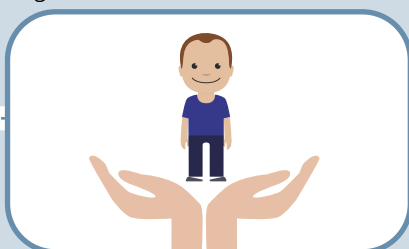
5



Maak werk van rookvrij werken

Roken er veel professionals tijdens het werk, dan is het gesprek daarover een eerste stap. Ondersteun bijvoorbeeld met gratis stophulp tijdens werktijd.

7



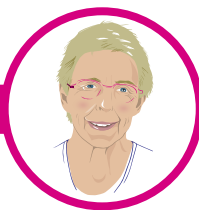
Zorg voor goede voorwaarden om te kunnen werken

Denk aan: beschikbare tijd 25-50 uur per jaar, training en intervisie, en een actueel overzicht van stophulp in de wijk. Denk daarnaast ook aan een betaald contract voor sleutelpersonen en ervaringsdeskundigen.

FINISH



# Drie professionals in vogelvlucht



**Els**  
Beweegcoach in  
Amsterdam-Noord



## BEWEEGCOACH

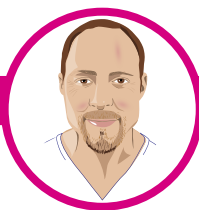
"Ik ben welzijnscoach en zie mijzelf het liefst als de smeerolie van Amsterdam-Noord. Ik zorg dat de juiste hulp de juiste mensen bereikt, liefst door de inzet van ervaringsdeskundigen. Ik mocht Gezond Noord oprichten en we hebben al ruim 400 mensen een tikje gezonder kunnen maken doordat ze nu meer bewegen, gezonder eten, beter kunnen omgaan met stress en/of rookvrij zijn geworden. Ik ga pas met pensioen als heel Noord gezond is!"

### Hoe helpen beweeg- en leefstijlcoaches?

- Werken met methodieken zoals de presentiemethode.

### Denk aan

- Maak rookvrij werken in thuissituatie de norm.
- Sluit aan bij lopende initiatieven in het sociaal domein.



**Felix**  
Ervaringsdeskundige  
Roken enzo,  
Amsterdam Noord



## ERVARINGSDESKUNDIGE

"Ik probeer mensen te steunen in hun (stop)proces. Ik geef mensen, vanuit m'n eigen ervaring, tips om hun gezondheid te verbeteren en zichzelf met meer mededogen te behandelen. Ik help mensen meer in hun kracht te komen staan."

### Hoe helpen ervaringsdeskundigen?

- Oordeelvrij in gesprek gaan over roken.
- Schaamte verminderen.
- Elkaar kracht en humor bieden.
- Zorgen voor verbondenheid onder mensen die rookvrij willen worden.

### Denk aan

- Zet herstelverhalen in om vertrouwen in het eigen stopproces te vergroten.
- Maak zelf i.s.m. ambassadeurs nieuwe herstelverhalen.



**Iyad**  
Buurtwerker,  
jongerenwerker  
en sleutelpersoon



## SLEUTELPERSOON

"Ik ben Iyad, buurtwerker, jongerenwerker en sleutelpersoon. Als iemand tijdens mijn activiteit steeds gaat roken, begin ik een gesprek met diegene over roken. Ik ben er in de wijk om te helpen en wil vooral ook dat mensen weten dat ze in het buurthuis meer informatie kunnen krijgen over hoe je kunt stoppen."

### Hoe helpen sleutelpersonen?

- Ze werken vanuit een goed verbonden positie in de wijk.
- Overwinnen taal en cultuurbarrières.
- Benutten bestaande contactmomenten in de wijk en gebruiken logische momenten om het gesprek te beginnen over roken (Ramadan, zwangerschap, jonge kinderen).

### Denk aan

- Sleutelpersonen werken altijd samen met een (zorg)professional van de GGD, een welzijns- of zorgorganisatie of met ambtenaren van een gemeente. Bekijk **hier** hoe je goed samenwerkt met sleutelpersonen.

