

GESPREK



Rook Vrij Terrein



P0

**Hoe voert u het gesprek over
het rookvrije schoolterrein?**

Hoe is het op uw schoolterrein geregeld?



Wil uw school een rookvrij schoolterrein? Op www.rookvrijschoolterrein.nl vindt u hiervoor allerlei handige documenten. Ook is het belangrijk om hierbij in gesprek te gaan met medewerkers, ouders en andere gebruikers van het terrein. Dit document helpt u daarbij.

Hoe bespreekt u het rookvrije schoolterrein in het algemeen?

- ✓ Benader het onderwerp altijd **positief**.
- ✓ Spreek over 'rookvrij' en niet over een rookverbod.
- ✓ Leg de nadruk op het stellen van een gezonde norm en het beschermen van leerlingen.
- ✓ Benoem expliciet dat het beleid niet bedoeld is tegen roken, maar dat het gaat om het goede voorbeeld geven aan leerlingen.
- ✓ Maak het onderdeel van een breder kader. Leg bijvoorbeeld de relatie met wat u als school doet om leerlingen gezond te laten eten of veilig te laten spelen. Het rookvrije schoolterrein is onderdeel van een groter geheel.
- ✓ Sluit aan bij de visie van de school op gezondheid en/of de voorbeeldfunctie naar leerlingen. Laat zien dat het rookvrije schoolterrein een onderdeel is van de missie van uw school.
- ✓ Wijs op feiten. Zoals het feit dat "zien roken, doet roken". De meerderheid van scholen in het primair onderwijs heeft al een rookvrij terrein. Per 1 augustus 2020 is het voor alle scholen wettelijk verplicht een rookvrij schoolterrein te hebben.
- ✓ Verplaats u in uw gesprekspartner. Wat speelt er voor hem/haar? Bijvoorbeeld een roker die zich aangetast voelt in zijn vrijheid of een ouder die u aanspreekt in de rol van opvoeder. Vraag naar zijn/haar mening en spreek samen af hoe u deze uitdaging te lijf gaat.

- ✓ Bedenk dat rokers die weerstand bieden vaak vanuit hun verslaving praten. Dat kan betekenen dat geen enkel argument hen overtuigt. In dat geval werkt het beter om de knoop door te hakken en hen als medewerker of ouder te verzoeken mee te werken.

Hoe spreekt u mensen aan bij het handhaven van het rookvrije schoolterrein?

- ✓ Spreek iemand altijd direct aan als u ziet dat hij/zij rookt op het terrein. Wees discreet en loop even naar hem/haar toe.
- ✓ Ga er bij een eerste overtreding van uit dat iemand niet doelbewust het beleid negeert. Herinner hem/haar eraan dat u een rookvrij schoolterrein heeft (sinds die en die datum). Geef aan dat de school een gezonde omgeving wil zijn. Verzoek hem/haar vriendelijk om niet te roken, ook niet net buiten het schoolplein in het zicht van leerlingen.
- ✓ Humor kan de boodschap verzachten. Laat geen twijfel bestaan over de ernst van de boodschap.
- ✓ Ga geen discussie voeren over het beleid op het schoolterrein. Vraag zo nodig of iemand bezwaren op een andere wijze kenbaar maakt. Geef duidelijk aan hoe hij/zij dit kan doen.
- ✓ Als andere organisaties uw schoolterrein ook gebruiken, spreek dan bezoekers van deze organisaties op dezelfde wijze aan als ouders en voeg zo nodig toe dat er basisschoolleerlingen op het terrein spelen.



Hoe praat u met mensen over stoppen met roken?

Een veel gebruikte techniek hiervoor is motiverende gespreksvoering. Deze techniek is erop gericht om motivatie voor verandering op te wekken, met respect voor de eigen zienswijze en bereidheid van de roker.

Belangrijk is om altijd eerst te vragen of u het met iemand over zijn/haar rookgedrag mag hebben. Is het antwoord 'nee'? Respecteer dan dit antwoord. U kunt wel aangeven er op een later moment misschien weer op terug te komen. Is het antwoord 'ja'? Dan kunt u vragen of iemand wel eens over stoppen nadenkt en hoe graag (op een schaal van 1-10) hij/zij wil stoppen.

Gespreksonderwerpen

Vervolgens kunt u een gesprek voeren, waarbij vooral uw gesprekspartner aan het woord is. U luistert en stelt open vragen. Daarbij verhogen de volgende zaken de motivatie om te stoppen:

1. Relevantie: bespreek met de roker waarom stoppen voor hem/haar persoonlijk zinvol kan zijn.
2. Risico's: vraag de roker hoe hij/zij de risico's van het roken ziet, voor hem- of haarzelf én de omgeving.
3. Beloning: vraag naar de voordelen van het stoppen, zoveel mogelijk toegespitst op de eigen situatie.
4. Belemmeringen: bespreek de barrières die iemand ziet bij een eventuele stoppoging. Benoem daarbij ook de mogelijkheden om deze barrières te verminderen (zoals nicotinevervangende middelen en/of hulp van anderen).

Stopondersteuning

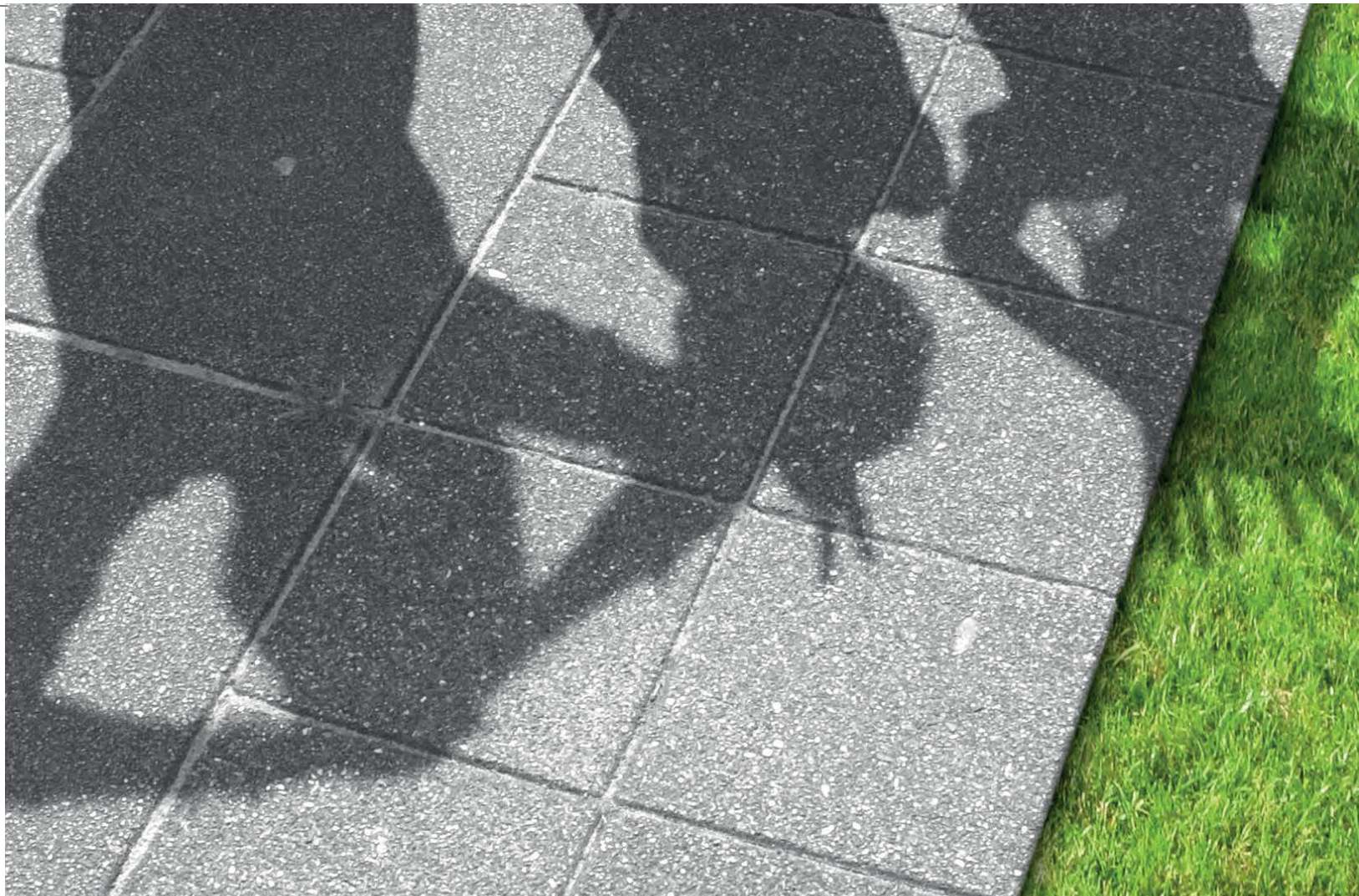
Ondersteuning bij het stoppen met roken is opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering. Voorbeelden zijn groepscoaching en individuele coaching via de huisarts. Voor meer informatie: www.rokeninfo.nl.

Stoppen met ondersteuning en nicotinevervangende middelen is vele malen effectiever dan stoppen op eigen kracht. Het is dan ook aan te raden dat iemand hiervan gebruik maakt bij het stoppen.

Hulp nodig bij een rookvrij schoolterrein?

U kunt hulp krijgen van een Gezonde School-adviseur bij het rookvrij maken van uw schoolterrein. Contactgegevens vindt u in het "overzicht Gezonde School-adviseurs" op www.gezondeschool.nl/advies-en-ondersteuning.

Op www.rookvrijschoolterrein.nl vindt u allerlei materialen die u helpen bij het rookvrij maken van uw schoolterrein. Bijvoorbeeld een concreet stappenplan en bestelinformatie voor een bord op het schoolplein.



Meer informatie

www.rookvrijschoolterrein.nl

www.rokeninfo.nl

www.gezondeschool.nl

September 2019
Trimbos-instituut

