

GESPREK



Rook Vrij Terrein



MBO

**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, studenten, ouders en de buurt. 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 voorkomen dat studenten beginnen met roken.
- ✓ Benoem expliciet dat het beleid niet bedoeld is tegen roken, maar dat het gaat om het helpen van studenten om gezond te blijven.
- ✓ Maak het onderdeel van een breder kader. Leg bijvoorbeeld de relatie met wat u als school doet om drank- en drugsgebruik tegen te gaan of hoe u gezond eten stimuleert. Het rookvrije schoolterrein is onderdeel van een groter geheel.
- ✓ Sluit aan bij de visie van de school op gezondheid. Of koppel het aan het toerusten van studenten voor de maatschappij en hun loopbaan waar rookvrij meer de norm is. 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 en de wettelijke verplichting om 1 augustus 2020 een rookvrij schoolterrein te hebben. Daarnaast gelden bij veel bedrijven beperkingen voor roken in en rondom het bedrijfspand. Een rookvrij schoolterrein bereidt studenten alvast voor op hun stage of baan.
- ✓ Verplaats u in uw gesprekspartner. Wat speelt er voor hem/haar? Bijvoorbeeld een roker die zich aangetast voelt in zijn vrijheid of een facilitair medewerker die niet weet hoe hij mensen op rookgedrag moet aanspreken. Leg uit dat het beleid niet bedoeld is tegen rokers, maar om studenten te

helpen een gezonde leefstijl te kiezen. 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 te verzoeken mee te werken.

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

- ✓ Spreek mensen altijd direct aan. Wacht niet af of ze uit zichzelf alsnog het terrein aflopen. Loop naar ze toe en roep niet vanaf een afstand.
- ✓ 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 buiten het schoolterrein te roken.
- ✓ Bij herhaling gaat u over van verzoeken naar gebieden. Humor kan de boodschap verzachten. Laat geen twijfel bestaan over de ernst van de boodschap. Vertel een student eventueel over een sanctie als uw school deze heeft vastgelegd.
- ✓ Maak geen onderscheid tussen studenten, medewerkers en andere bezoekers. De regels zijn hetzelfde voor iedereen op elk tijdstip.
- ✓ Een rokende medewerker of een student van een opleiding in de sector Orde en Veiligheid kan ook een goede handhaver zijn voor dit beleid.



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 rookgedrag mag hebben. Is het antwoord 'nee'? Respecteer dan het 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 of 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 of hulp van anderen).

Stopondersteuning

Stoppen met roken is opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering. Als iemand bij de huisarts een verwijzing vraagt voor stoppen met roken vergoedt de verzekering dit.

Ondersteuning bij stoppen met roken  alen effectiever dan stoppen op eigen kracht. Het is dan ook aan te raden dat iemand hiervan gebruik maakt bij  stoppen.

Jongeren

Een stopgesprek met jongeren (studenten) is lastiger dan met volwassenen. Zij ervaren de gezondheidsrisico's niet of nauwelijks en zien zichzelf niet als verslaafd. Ze zijn wel gevoelig voor de acute gevolgen van roken zoals de kosten, stank en het effect op huid en tanden. Voor jongeren is de site www.rokeninfo.nl/jongeren informatief.

Jongeren verbieden om te roken helpt wel. A  onderzoek laat zien dat kinderen en jongeren daardoor hun eerste sigaret langer blijven uitstellen en zelfs op termijn helemaal niet (beginnen met) roken.

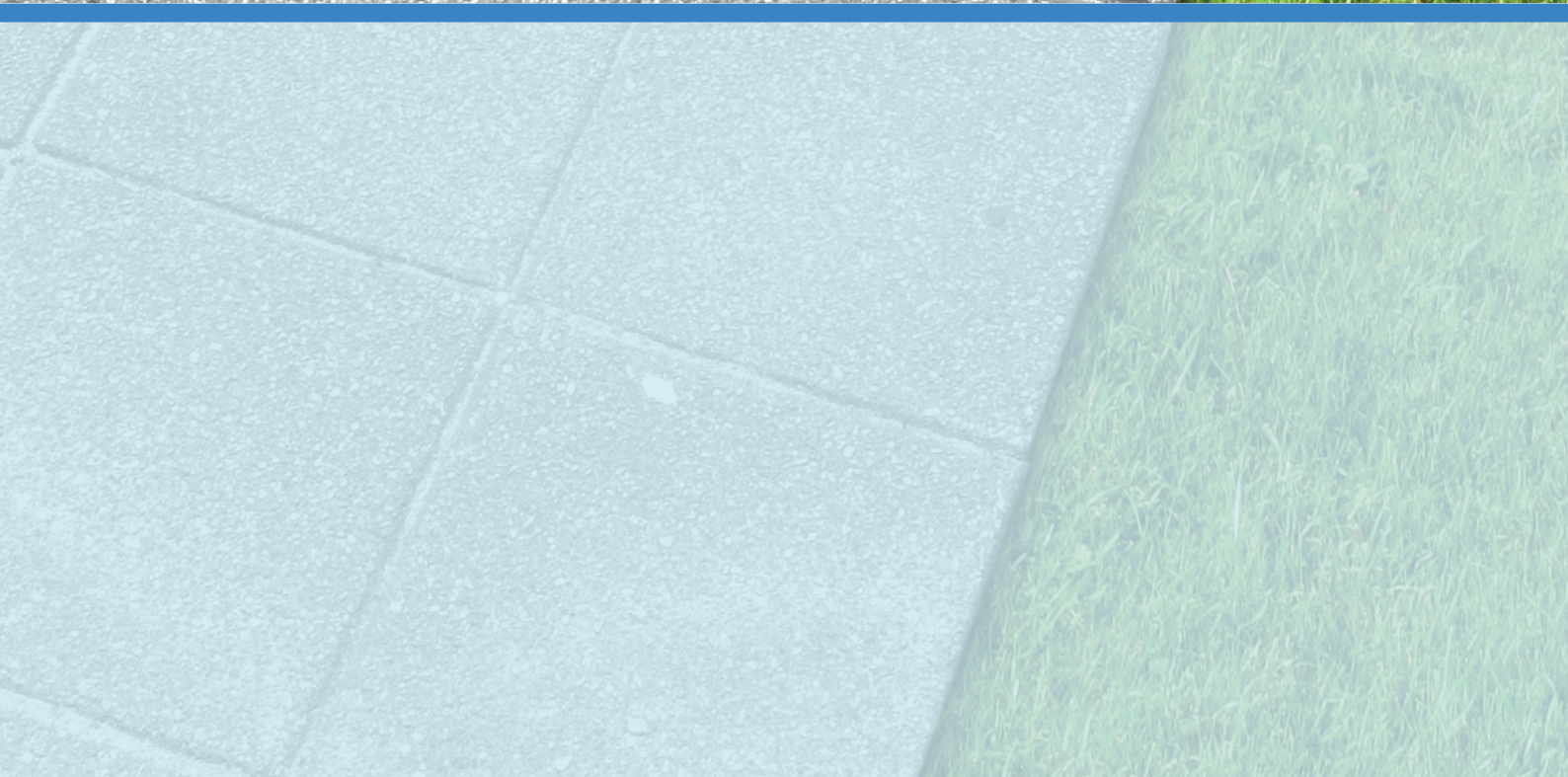
Ondersteunend beleid, zoals geen tabaksverkoop onder de 18 jaar en een rookvrij schoolterrein, verhogen de drempel om te roken voor jongeren. Zowel overheid, ouders als onderwijs zijn partijen die hiermee een gezonde sociale norm stellen.

Hulp nodig?

U kunt gratis 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 hulpmiddelen en materialen voor het invoeren van een rookvrij schoolterrein.





Meer informatie

www.rookvrijschoolterrein.nl

www.rokeninfo.nl

www.gezondeschool.nl

November 2019
Trimbos-instituut

**Rook Vrij
Terrein** 