Gesprekskaart **Rookvrij zwanger**



Dit Very Brief Advice+ (VBA+) is ontwikkeld voor het gesprek met aanstaande ouders die roken, maar kan ook worden toegepast bij aanstaande ouders die vapen

Geef een stopadvies en verwijs (VBA+)

1 Vraag

- *"Rook je? / Roken jullie?"*
  - Indien ja, ga naar stap 2 'Vertel'.
- *"Hebben jullie in de afgelopen 12 maanden gerookt?"*
  - Indien ja, ga naar 'Bespreek rookvrij blijven' (pagina 2).

Geminderd met roken?
Geef eerst een compliment en volg daarna het VBA+.
Je kunt aan de vertel-stap toevoegen:
"Ik denk dat je met hulp ook van die laatste sigaretten af kan komen."

2 Vertel

"Stoppen met roken lukt het beste met begeleiding. Wij hebben goede ervaring met de coaches van Rookvrije Ouders. Zij kunnen jou via telefoongesprekken helpen bij het (volledig) stoppen met roken. Het eerste gesprek is een kennismakingsgesprek. Mag ik jouw telefoonnummer en e-mailadres doorgeven? De coach belt jou en vertelt meer over de begeleiding."

3 Verwijs

Wel verwijzen	Niet verwijzen
Meld aan via rookvrijeouders.nl.	*"Weet in ieder geval dat je hulp kunt krijgen bij het stoppen. Ik zal erop terugkomen bij een volgende afspraak."*
Geef de folder Rookvrij Zwanger/een beeldverhaal en het verwijskaartje Rookvrije Ouders mee.	Geef de folder Rookvrij Zwanger/een beeldverhaal en het verwijskaartje Rookvrije Ouders mee.
Kom er bij vervolgafspraken op terug.	Kom er bij vervolgafspraken op terug: *"De vorige keer hebben we het gehad over roken en was je nog niet toe aan een kennismaking met een coach. Hoe zie je dit nu?"*



Meer weten over Rookvrije Ouders?

- De coaching is gratis (vergoed vanuit de basisverzekering).
- De coaches kunnen ook ondersteunen met nicotinevervangers.
- De cliënt beslist pas na het kennismakingsgesprek of hij/zij wilt starten met de coaching.
- De coaches bieden ook begeleiding bij stoppen met vapen.

Je kan ook verwijzen naar eigen coaches, een POH of leefstijlloket.

Gezonde Start rookvrij

Bespreek rookvrij blijven

>> gestopt (in afgelopen 12 maanden)

Geef een compliment

- *"Wat goed dat je gestopt bent met roken! Hoe gaat het nu?"*

Bespreek het belang van rookvrij opgroeien

- *"Zijn er momenten waarop je het moeilijk vindt om niet te roken? Hoe lukt je dat?"*
- *"Wat kun je op die momenten doen?"*

Bied extra ondersteuning

- *"Wat heb je nodig om rookvrij te blijven?"*
- *"Hoe kan ik je daarbij helpen?"*
- *"Verwacht je binnenkort nog moeilijke momenten? Hoe zou je die rookvrij kunnen blijven?"*

Bespreek rookvrij zijn na de bevalling (rond 36 weken)

- *"Ook na de zwangerschap is het voor de gezondheid van je kind belangrijk om rookvrij te zijn. Hoe denk je dat jou dat gaat lukken?"*
- *"Wat weet je over meeroken en derdehands rook?"*
- *"Het is voor kinderen niet gezond om rook in te ademen. Ook als je buiten rookt, ademt je kind de gifstoffen uit de rook in doordat het achterblijft op haren, huid en kleding."*

» Geef de folder Rookvrij Opgroeien mee en/of laat het filmpje over derdehands rook zien.

Meer leren en oefenen met het VBA+?
Kijk op gezondestart.nl en volg de e-learning Rookvrij zwanger.
Je vindt hier ook folders en filmpjes voor ouders.



Verhoog de motivatie

Een uitgebreider stoppen-met-roken gesprek is effectiever. Heb je tijd en voel je je vaardig om uitgebreider in te gaan op de motivatie om te stoppen? Of merk je dat een verwijzing naar Rookvrije Ouders nog niet lukt? Gebruik de voorbeeldzinnen hieronder voor het verhogen van de motivatie.

Deze zinnen kun je voor of na stap 2 'Vertel' gebruiken. Vervolg daarna het VBA+.

Vraag naar redenen om te (stoppen met) roken

- *"Je bent zwanger en je rookt. Hoe is dat voor jou?"*
- *"Wat betekent roken voor je?"*
- *"Wat zijn voor jou redenen dat je bent geminderd?"*

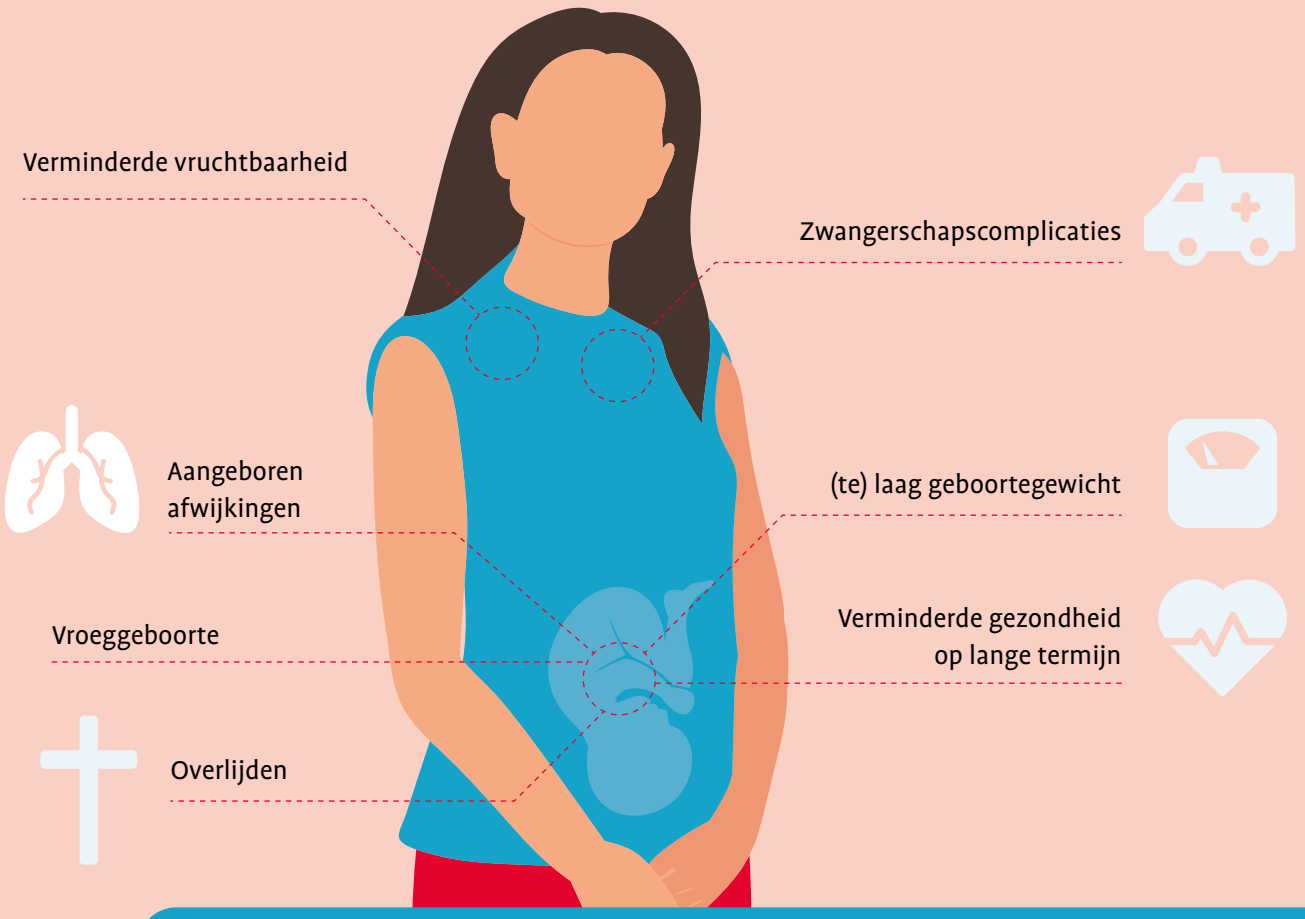
Meet de motivatie en het vertrouwen

- *"Op een schaal van 0 – 10, hoe graag wil je stoppen met roken?"*
- *"Op een schaal van 0 – 10, in hoeverre denk je dat het gaat lukken?"*

Vraag naar de risico's en vul aan

- *"Wat weet je over de risico's van (mee)roken tijdens de zwangerschap?"*
- *"Vind je het goed als ik je daar wat extra informatie over geef?"*
- *"Als je stopt met roken tijdens de zwangerschap heb je minder kans je op..."*
- *"Wat denk je nu je dit hoort?"*

Risico's van roken tijdens de zwangerschap



Meer weten over de risico's?
Doe de kennisquiz Rookvrij zwanger of bekijk onze factsheets over roken en vapen.

Colofon
Deze uitgave (2026) is te bestellen via winkel.trimbos.nl met artikelnummer TRIAF2155.

Trimbos instituut

Gezonde Start rookvrij