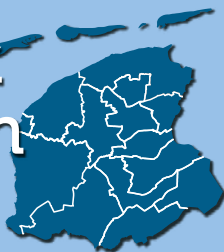


# Delen wat werkt

In Gesprek  
Over Roken  
& Vapen



ONZE GELEERDE LESSEN  
OP EEN RIJ.



<b>Titel</b>	Delen wat werkt
<b>Datum</b>	juni 2026
<b>Organisatie</b>	GGD Fryslân
<b>Auteurs</b>	Margriet Blijham, Akke Hofstee, Susanne Poiesz, Bilbo Schickenberg, Fokke Walinga, Sterre Wiersma
<b>Illustraties</b>	Loko Cartoons
<b>Vormgeving</b>	De Beeldspeler
<b>Contact</b>	rookvrijegeneratie@ggdfryslan.nl
<b>Website</b>	www.ggdfryslan.nl/igor
<b>Handreiking</b>	Samen werken aan een rookvrije wijk - Pharos pharos.nl/kennisbank/handreiking-wijkaanpak



## Inleiding

Fryslân was de afgelopen jaren koploper in het aantal deelnemende wijken binnen de subsidie 'Een rookvrij leven voor iedereen' van het Ministerie van VWS. Van de 38 wijken die landelijk met roken en vaperen aan de slag gingen, kwamen er vijf uit Fryslân: Lemmer, Drachten, Bolsward, Harlingen en Eastermar/Noardburgum.

Met ondersteuning van Pharos en GGD GHOR is in deze wijken succesvol gewerkt aan het terugdringen van roken en vaperen, met speciale aandacht voor inwoners met een lage sociaaleconomische positie. Het project groeide gaandeweg uit tot een aanpak op provinciaal niveau.

Wij delen graag wat werkt en hoe de geleerde lessen mogelijk ook ingezet kunnen worden op andere gezondheidsgerelateerde thema's.

Namens de wijkregisseurs



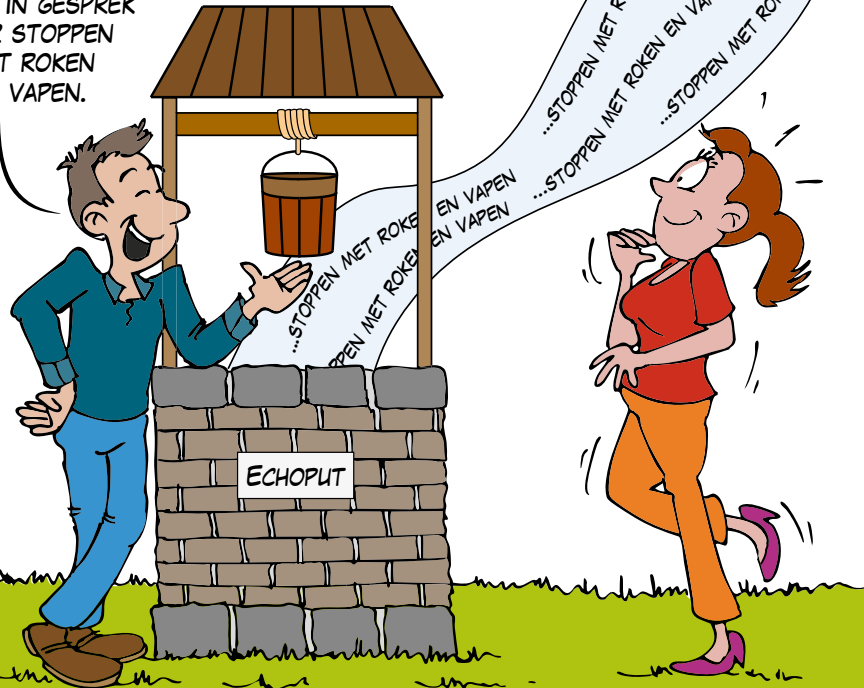
Bilbo Schickenberg  
Fokke Walinga  
Margriet Blijham  
Sterre Wiersma  
Susanne Poiesz  
Akke Hofstee

Bolsward en Lemmer  
Eastermar en Noardburgum  
Drachten, Eastermar en Noardburgum  
Harlingen  
Provinciaal  
Bolsward, Lemmer en Rookvrije Generatie Fryslân

# 1

## Het oordeelloze gesprek over roken is cruciaal, de kracht zit in de herhaling

IK WIL GRAAG MET U IN GESPREK OVER STOPPEN MET ROKEN EN VAPEN.



Het actief, oordeelloos voeren van het gesprek over roken en vaperen is essentieel en schaadt de relatie tussen inwoners en professionals niet.



Als zorgprofessionals het onderwerp niet benoemen, kan dit worden ervaren als goedkeuring om te blijven roken.



VBA+ (Very Brief Advice) geeft praktische en makkelijke handvaten om het gesprek in korte tijd te voeren, en geeft resultaat.



Eén gesprek is vaak onvoldoende: herhaling en blijven volgen zijn nodig, met toestemming om het onderwerp opnieuw te bespreken.



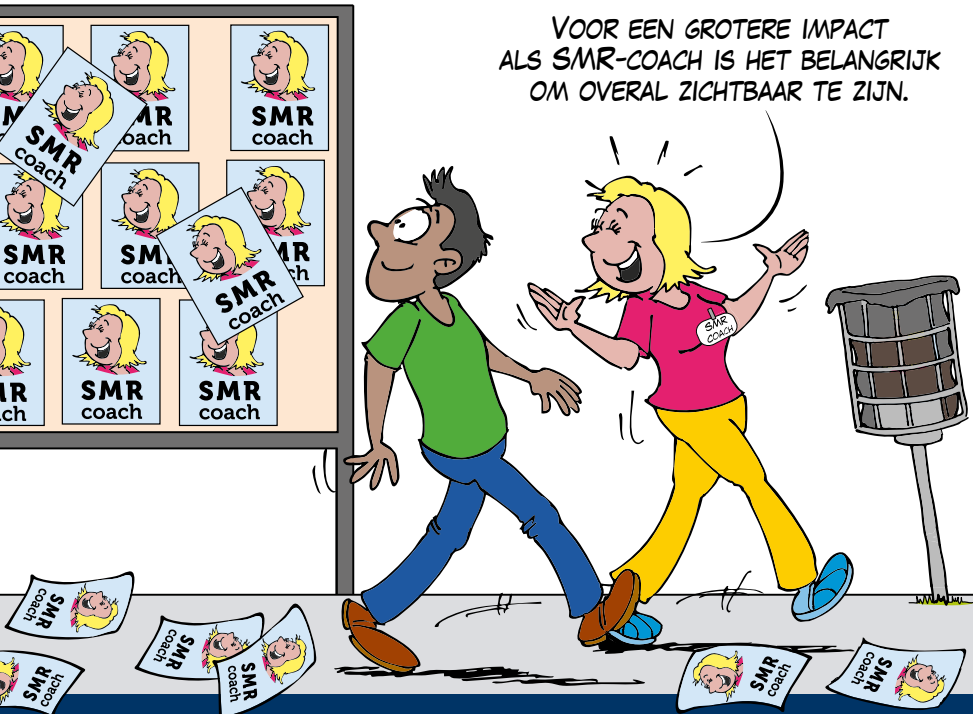
Wanneer alle betrokken partijen (o.a. zorg- en welzijnsprofessionals, sportprofessionals en werkgevers) hetzelfde gesprek voeren, wordt het effect aanzienlijk versterkt.



Door bang te zijn voor betutteling maken we ons deelgenoot van de tabaksindustrie.

# 2

## Vertrouwen, betrokkenheid en langdurige aanwezigheid maken het verschil



Betrokkenheid in een project is niet te koop of af te dwingen: gemotiveerde stoppen-met-roken coaches en ambassadeurs bereiken méér dan mensen die slechts een opdracht uitvoeren.



Een lange adem is noodzakelijk: effecten worden soms pas na 1 tot 1,5 jaar zichtbaar.



Bekende gezichten en persoonlijk, informeel contact vergroten het vertrouwen en maken het makkelijker om lastige onderwerpen te bespreken.



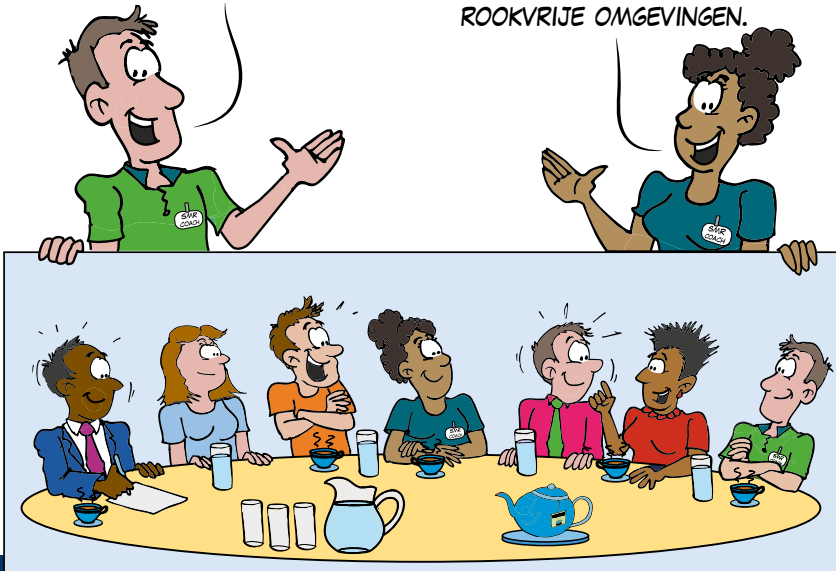
Zichtbaarheid (fysiek aanwezig, flyers, herhaling van boodschappen) vergroot de impact.

# 3

## Samenwerking met diverse partijen zorgt voor meer impact

WIJ ZETTEN ONSZELF OP DE KAART BINNEN BESTAANDE NETWERKEN...

... OM TE OVERLEGGEN EN IN TE ZETTEN OP ROOKVRIJE OMGEVINGEN.



Maak gebruik van (bestaande) netwerken om partijen zoals stoppen-met-rokencoaches goed te positioneren. Dit zorgt voor meer bekendheid, bewustzijn en vertrouwen.



Er moet tijd en ruimte gefaciliteerd worden voor zorgprofessionals om aan te sluiten bij overleggen en samenwerkingen.



Het onderhouden van contact met professionals en hen actief wijzen op het lokale stoppen-met-rokenaanbod en het belang van warme doorverwijzing is essentieel.



Integrale samenwerking is waardevol, maar vraagt aandacht voor het spreken van dezelfde taal.



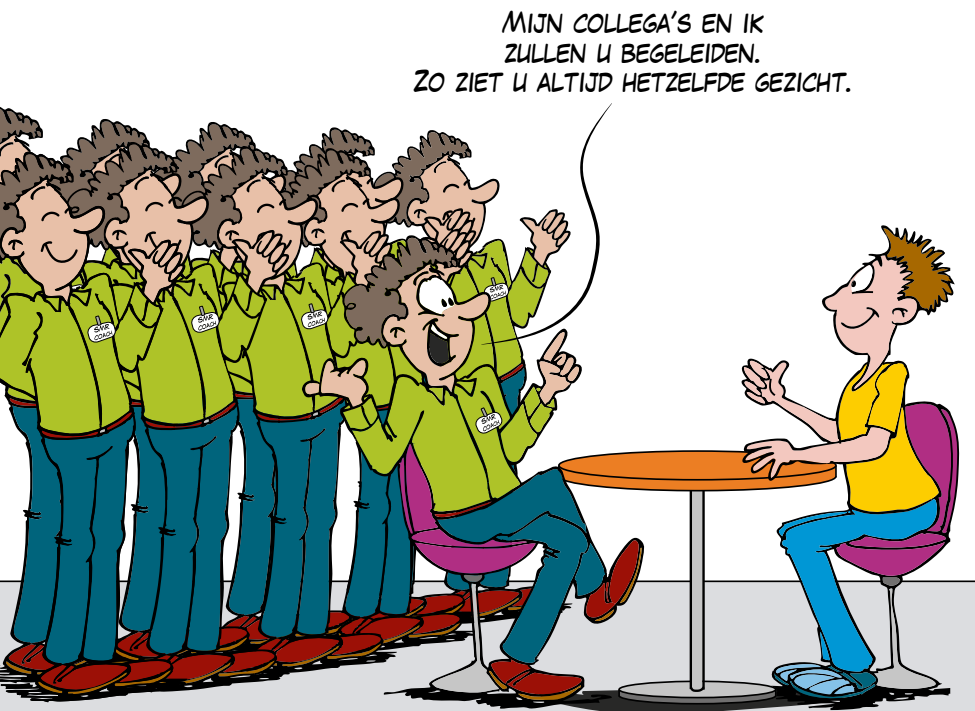
Inzet op rookvrije omgevingen zoals sport-, speel-, recreatie-, horeca- en bedrijfsomgevingen helpt bij het versterken van niet-roken/nicotinevrij als sociale norm.



Rookvrije omgevingen en een 'niet-roken' sociale norm helpen te voorkomen dat mensen beginnen met roken.

# 4

## De samenwerking met de SMR-coach is een bewezen succesfactor



De publiek-private samenwerking met stoppen-met-rokencoaches levert veel resultaten op voor de publieke gezondheid.



Investeren in de opleiding en duurzame inzet van stoppen-met-rokencoaches loont en draagt bij aan een dekkend netwerk, zodat stoppen-met-rokenzorg toegankelijk is voor iedereen.



Om stoppen-met-rokenzorg toegankelijk te houden voor iedereen in Fryslân, is het noodzakelijk om het regionale dekkende netwerk van professionals te faciliteren. Zo kan er uitwisseling rondom dit onderwerp plaatsvinden, weten de stoppen-met-rokencoaches elkaar te vinden en wordt de kwaliteit bewaakt.



Zichtbaarheid en bekendheid van stoppen-met-rokencoaches (flyers, fysieke aanwezigheid, netwerkbijeenkomsten) vergroten de toeleiding naar stoppen-met-rokenzorg.



Het delen van ervaringsverhalen van ex-rokers en het vieren van successen versterken draagvlak en het niet-roken als sociale norm, en zorgen aantoonbaar voor extra aanmeldingen.

# 5

## Aansluiten bij de lokale context: inwoners staan open voor gesprek maar structureel meedenken over een project is lastig

IK KIES VOOR EEN AANGEPASTE EN LOKALE AANPAK.



GOED IDEE, MAAR REALISEER JE WEL DAT ER MEER DOELGROEPEN ZIJN DAN ALLEEN MAAR VOETBALLIEFHEBBERS...



Fryslân is kleinschaliger en heeft een andere inwonerssamenstelling dan stedelijke gebieden in de randstad; dit vraagt om een aangepaste, lokale aanpak.



Roken is maatschappelijk geaccepteerd en wordt als eigen keuze gezien. Dat kan als drempel worden gezien om het gesprek te starten. De praktijk laat zien dat inwoners juist open staan voor gesprek. 80% van de rokers heeft een stille stopwens.



Groepsaanpakken hebben meer resultaat, maar op dit moment past een individuele aanpak beter bij de behoeften van inwoners.



Stoppen-met-rokencare en communicatie moeten aansluiten bij de taal, cultuur en leefwereld van de doelgroep.



Het onderwerp roken leeft niet vanzelf: actieve en laagdrempelige benaderingen (bedrijven, evenementen, theatervoorstellingen, gespreksstarters) zijn effectiever dan afwachten.



Benoem de verschillende voordelen van stoppen met roken. Denk hierbij aan kostenbesparing voor bedrijven en gemeenten wanneer mensen stoppen met roken. Ook kan stoppen met roken bijdragen aan het vergroten van bestaanszekerheid en levert het milieuwinst op, bijvoorbeeld bij rookvrije campings, stranden en strandtenten.



ZE ZULLEN WEL WEER ZEGGEN DAT IK MOET STOPPEN MET ROKEN.

# VBA+ (Very Brief Advice)

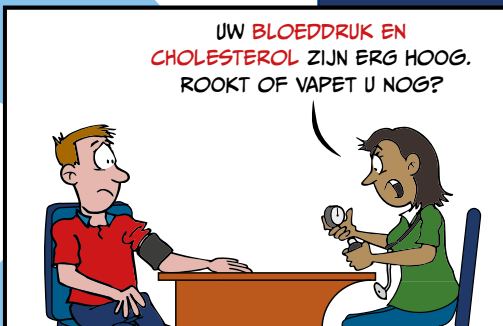
In Gesprek Over Roken & Vapen



WELK ADVIES KAN IK HEM GEVEN...?



IN DE PRAKTIJK...



EIGENLIJK WEL EEN FIJN ADVIES. INDERDAAD, HIER STAAT HET: [WWW.IKSTOPNU.NL](http://WWW.IKSTOPNU.NL)



EEN MAAND LATER...



HIJ WAS IN IEDER GEVAL NIET TEGEN HET IDEE OM TE STOPPEN.



\*Op elk pakje sigaretten staat een telefoonnummer (gratis) en een website met informatie over stoppen met roken.



