



In Gesprek Over Roken & Vapen



Symposium 'In Gesprek Over Roken: delen wat werkt!'

Van wijkaanpak naar provinciaal - Susanne Poiesz & Fokke Walinga



Even voorstellen

- Susanne Poiesz (provinciaal aanjager IGOR)



- Fokke Walinga (wijkregisseur Eastermar/Noardburgum)



In Gesprek
Over Roken
& Vapen



Inhoud

- Wijkaanpak 'In Gesprek Over Roken'
- Lokaal
- Provinciaal
- Wat nemen jullie mee?



In Gesprek
Over Roken
& Vapen





In Gesprek Over Roken & Vapen



Wat is de wijkaanpak 'In Gesprek Over Roken'?



Doelstellingen wijkaanpak

- Versterking van het gesprek over roken
- Versterking van de toeleiding naar SMR-zorg
- Inzicht krijgen in beter passende SMR-zorg



In Gesprek
Over Roken
& Vapen





Deelnemende wijken

- 38 wijken uit Nederland
- 5 wijken in Friesland
- Lemmer, Bolsward, Drachten, Harlingen en Eastermar/Noardburgum
- Actief sinds 2023/2024



In Gesprek
Over Roken
& Vapen





In Gesprek Over Roken & Vapen



Het begon allemaal lokaal...



In gesprek over roken

- Rookvrije Avond4Daagse (Drachten)
- Campagne 'Niet in Rook' (Harlingen)
- Theatervoorstelling Útrikke (Tytsjerksteradiel)
- Lokale persberichten van (s)toppers
- Aanwezigheid evenementen (gezondheidsmarkten)



In Gesprek
Over Roken
& Vapen





Rookvrije Avond4Daagse (Drachten)



In Gesprek
Over Roken
& Vapen



Campagne 'Niet in Rook' (Harlingen)

- Voorkomen van vaperen onder jongeren van 12 tot 18

<p>NIETINROOK.NL</p>		
<p>VAPEN DOET NIKS GOEDS VOOR JE</p> <p>Vapen lijkt ontspannend, maar nicotine werkt anders dan je denkt. Je lichaam raakt afhankelijk en zonder vape voel je je juist onrustiger. De stress verdwijnt niet, die groeit.</p>	<p>ÉÉN VAPE KAN JE AL VERSLAafd MAKEN</p> <p>Nicotine in vapes werkt razendsnel. Binnen een paar dagen went je lichaam eraan. En daarna? Dan is stoppen een stuk moeilijker dan je verwacht.</p>	<p>€3.000 PUFF JE ZOMAAR WEG</p> <p>Wat doe jij liever met dat geld? Een leuk festival, nieuwe kleren of gewoon lekker sparen. Vapen is duur en je krijgt er niks voor terug. Behalve lege zakken.</p>



In Gesprek
Over Roken
& Vapen





Theatervoorstelling Útrikke (Tytsjerksteradiel)

- Cabaret
- Muziek
- Zang
- Zandkunst



Lied 'Smookmuseum'





Lokale persberichten van (s)toppers

GEMEENTE WAADHOEKE IS SUPPORTER VAN ALLE STOPPERS.

28 dagen niet roken of vaperen is een topprestatie. Dat verdient alle support. Ga naar stoptober.nl en download de gratis app.

DOE MEE STOPTOBER



Succesvolle start van het project: In Gesprek over Roken in Lemmer

24 jan 2023, 10:15 **In bedrijf**

In Gesprek over Roken gaat niet over het wijzende vingertje

12 mei 2023 om 17:43



LEMMER – Sociaal Werk de Kear, de GGD, de huisartsen en betrokken inwoners geven op 15 mei het startsein voor het project In Gesprek over Roken in de bibliotheek in Lemmer. In Gesprek over Roken gaat niet specifiek over het stoppen met roken, maar wel over het in gesprek gaan over wat roken betekent voor iemand en wat het betekent dat het roken steeds meer plekken niet meer mag. Maar er wordt ook hulp geboden aan mensen die graag willen stoppen. "Daarnaast willen we ook begrip kweken. Voor de roker die zwaar verslaafd is en heel moeilijk kan stoppen, maar ook voor de niet-roker die last heeft van de rook."



Suzanne de Rooij

In Lemmer is in 2023 het project In Gesprek over Roken gestart en niet zonder succes. Er werd in oktober een stoppen met roken 3-daagse georganiseerd bij It Flinkbosje in Hemelum. Er zijn al tweehonderd mensen uit gemeente De Fryske Marren die deelnemen aan dit project. We spraken er met twee.

De insteek van het project is eigenlijk simpel: dat je het niet alleen hoeft te doen. De door de GGD aangewezen Stoppen met Roken Coaches Nynke Postma en Jeannette Ozinga zijn er om stoppers te ondersteunen tijdens dit moeilijke proces. Beiden zijn werkzaam in de gezondheidszorg en signaleren dat er echt een groot deel van de rokers wel zouden willen stoppen. Het mooie aan dit programma: de service is gratis. Ook hulpmiddelen

Marieke Bron: 'Elke roker kan stoppen'

EASTERMAR Roken. Stoppen is moeilijk, maar al meer dan 50 inwoners van Tytsjerksteradiel zijn sinds februari gestopt met roken en vaperen. In gesprek met Marieke Bron uit Eastermar.



Marieke Bron: 'Je moet je gedrag veranderen'. Foto: Majella

gemeente Tytsjerksteradiel hierbij nauwer samenwerken, waaronder huisartsenpraktijken en Noardburgum-roker-coach

de deel van het na 'Een rookvrij' . Bij de meeste sde hulp bij het sijn ruims 80% sppen. Door maderen vanuit boeken én ze de ulp bij het npak succesvol' ondheld Careli- anpak is een rookvrije geneel". ampagne Stop- verkers van slering promo- rd of roed- gorganisaties. lorpshuizen en aaties in de ntionals heb- i- gekregen hoe aan over roken

Marieke is als coach in februari begonnen. "Ik ben personal trainer, sport met veel mensen. De GGD wilde een wijkaanpak en was op zoek naar een toegankelijker coach dan de huisarts. Laagdrempeliger", legt ze uit. Zelf heeft ze van haar veertiende tot -ik schat rond mijn

derdigste' - gerookt dat geldt voor alle voorbeeld. Mijn va- zag je mooie vrouw jongens die rookte kinderen had en di- mem moet nog rok- stept. Zelfstandig."

Individueel

„Of dat moeilijk w- niet gemakkelijk, i- moet je gedrag ver- allerlei dingen die- ik had niet iets ter- zoals snoepen. Ma- rokers komen aan- willen iets met de l- mond brengen. Va- mensen vaak wate- is ook een trigger, i- met twee dingen, e- niet meer dan nooi- Mijn insteek is, ik l- kennis over, je mo- kijken wat passend is."

„Of ik me ex-roker voel? Ik ben he- natuurlijk wel, maar houdt me nie- meer bezig. Nu is het een mooi- ruzzake waardoor ik mensen be- grijp, ik durf niet eens een nicotine- pleister te halen. Het komt nooi- meer in huis. Ik ben ook overtuigd- dat elke roker kan stoppen, met- juiste begeleiding en op het juiste- moment. Sommigen hebben wel- een aantal pogingen nodig. Het- moet jouw moment zijn. In de- aching probeer ik bovendien ve- dingen naar het positieve te draa- Wat levert het me op? "



NIEUWS SPORT AGEND

Wijkaanpak helpt inwoners uit Tytsjerksteradiel naar een rookvrij leven

wo. 1 oktober · 11:212025 · 11:21 · Yvette Mannee

OENTSJERK – Al meer dan vijftig inwoners van Tytsjerksteradiel zijn sinds februari dit jaar gestopt met roken en vaperen dankzij de wijkaanpak 'In gesprek over roken en vaperen'. GGD Fryslân en de gemeente Tytsjerksteradiel werken hierbij nauw samen met lokale partners, waaronder KEaRN Welzijn, huisartsenpraktijken in Eastermar en Noardburgum en stoppen-met-roken-coach Marieke Bron.



In Gesprek Over Roken & Vaperen



Toeleiding naar SMR-zorg

- Opleiding en promotie van SMR-coaches
- Kennissessies bij lokale ketenpartners
- Samenwerkingen met bibliotheken



In Gesprek
Over Roken
& Vapen





Opleiding en promotie SMR-coaches

- Opleiden van SMR-coaches bij Rookvrij en Fitter
- Iedere coach zijn eigen promotiemateriaal
- Lokale promotie





Kennissessies bij lokale ketenpartners

- Welzijnswerk (KEaRN en Sociaal Collectief)
- Leefstijlexpertise centrum Balanza
- Praktijkmanagers huisartsenpraktijken Tytsjerksteradiel



In Gesprek
Over Roken
& Vapen





Inzicht in beter passende SMR-zorg

- Aanwezig bij lokale beurzen en evenementen
- Lokale hulp van SMR-coaches

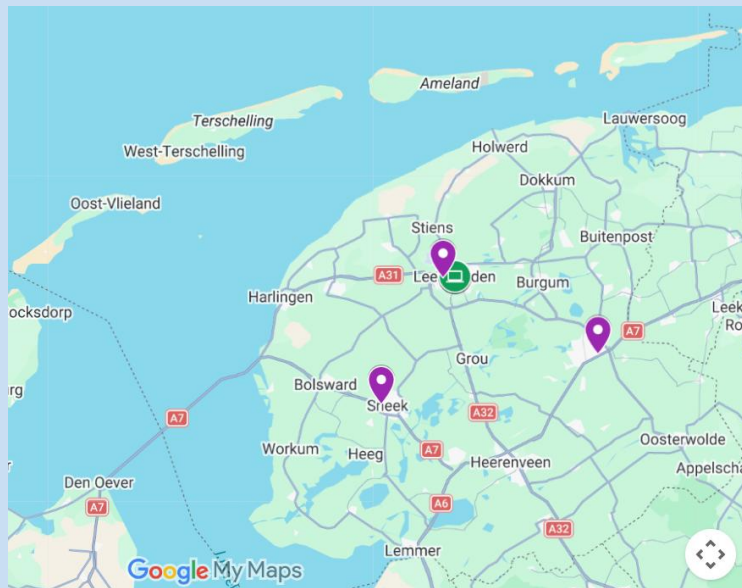


In Gesprek
Over Roken
& Vapen





Aanbod individuele SMR-coaching



Voor wijkaanpak (excl. huisartsenpraktijken)



Situatie nu (excl. huisartsenpraktijken)

[Klik hier voor de volledige kaart](#)



In Gesprek
Over Roken
& Vapen





In Gesprek Over Roken & Vapen



...en groeide uit tot een provinciale beweging!



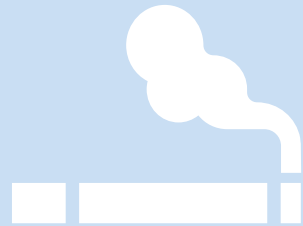
In gesprek over roken

- Eenduidige promotie SMR-coaches Friesland
- Persberichten en artikelen in Groot-media
- Rookvrije horeca en recreatie
- Aanwezig bij bedrijven
- Avond4Daagse
- Bloeiweken
- Sportevenementen en festivals
- Aanhaken gemeentes die geen wijkaanpak hebben





Eenduidige promotie SMR-coaches Friesland



Herkenbaar voor de roker



Gemaakt op samenwerking
in plaats van concurrentie



In Gesprek
Over Roken
& Vapen



Promotiematerialen (algemeen)



A5-flyers



A3/A4-posters



A6-kaarten



Baliedisplay
(A6-kaarten)



Visitekaartjes



Persberichten in Groot-media

- Rokers die gestopt zijn aan het woord
- Zowel korte reels als krantenartikelen

groot social 37

ROGIER STOPT MET ROKEN; OP KARAKTER, ZONDER PLEISTERS EN PILLEN

“Je praat het altijd goed voor jezelf; ach, één peukje kan geen kwaad”

Rogier den Heijer (43) zit ontspannen aan tafel, maar zijn woorden verraden trots. “Ik rook nu al vijf maanden niet”, zegt hij. Voor iemand die 31 jaar rookte, voelt dat nog steeds onwerkelijk. Hij joelde zich een ander mens. Fitter, energiever, over stoppen met roken zegt hij: “Als je er echt klaar voor bent, dan kan het.”

“Ik dacht: het is klaar; het is genoeg geweest”

LARS
 Als Rogier de rook van zijn laatste sigaret afblaast, voelt hij de opluchting op zijn gezicht. Hij kijkt naar de sigaretten in zijn hand. “Ik heb nu een maand niet gerookt. Het is nu echt afgelopen”, zegt hij. “Het is nu echt afgelopen. Het is nu echt afgelopen. Het is nu echt afgelopen.”

VISSER
 Rogier is nu een maand rookvrij. Hij voelt zich beter. Hij is nu een maand rookvrij. Hij voelt zich beter. Hij is nu een maand rookvrij. Hij voelt zich beter.”

WIL JE OOK STOPPEN MET ROKEN?
 Stoppen met roken is de beste keuze die je kunt maken. Het is nu een maand rookvrij. Hij voelt zich beter. Hij is nu een maand rookvrij. Hij voelt zich beter.”

Bekijk hier het verhaal van Rogier



Reels over (s)toppers





Rookvrije horeca en recreatie

- Terschelling
- Ameland
- Campagne Rookvrij Uurtje



In Gesprek
Over Roken
& Vapen



Rookvrije uurtje

- Horeca; terras
- Deel terras rookvrij
- Na acties; wat is de keuze



In Gesprek
Over Roken
& Vapen





Aanwezigheid bij bedrijven

- Aansluiten bij Empatec en Dokwurk
- Aanwezig op vitaliteitsbijeenkomsten en sportdagen



In Gesprek
Over Roken
& Vapen



Aansluiten bij sociale werkbedrijven



In Gesprek
Over Roken
& Vapen



Campagne Avond4Daagse

- Drachten Rookvrije Generatie Award 2024
- Contact landelijk Avond4Daagse
- Lijst afgaan met alle verenigingen
- Actie maken inclusief begeleiding



In Gesprek
Over Roken
& Vapen



Campagne Avond4Daagse

- Besturen onderdeel zijn van jouw inzet
- Film maken op locatie en interviews met wandelaars en bestuur





Bloeiweken

- Lokaal aanwezig bloeiweken
- Provinciaal presenteren
- Actie voor bloeiweken



In Gesprek
Over Roken
& Vapen





Sportevenementen en festivals

- Marathon Sneek
- 4 Mijl
- Loop Leeuwarden
- Sportdagen scholen
- Open Dag Sportstad



In Gesprek
Over Roken
& Vapen





Aanhaken gemeentes zonder wijkaanpak

- Gemeente Heerenveen
- Gemeente Waadhoeke
- Gemeente Leeuwarden



In Gesprek
Over Roken
& Vapen





Toeleiding naar SMR-zorg

- Bijeenkomsten voor professionals
- VBA+ Challenge
- Cursus voor coaches en POH'ers
- Campagne vape-free



In Gesprek
Over Roken
& Vapen





Bijeenkomsten voor professionals



In Gesprek
Over Roken
& Vapen



Cursus voor coaches en POH

- Verbinden van POH'ers en SMR-coaches in Friesland
- Nationale Apotheeken
- Rookvrij en Fitter



In Gesprek
Over Roken
& Vapen



Campagne Vape Free

- Waarom deze campagne
- Ontwerp
- Wat gaan we ermee doen?



In Gesprek
Over Roken
& Vaperen





Campagne Vape Free

- GGD verpleegkundige scholen
- Scholen V(S)O campagneweek
- Promotieteam op evenementen

**Vape Free
Campagneweek
24 t/m 28
augustus
2026**

Wat is vaperen?

Hoor deze jongeren over vaperen

Wist jij dit?

Samen starten we het nieuwe schooljaar vapevrij
Vaperen lijkt onschuldig. Dat is het niet. Steeds meer jongeren experimenteren met vaperen. Veel vapers bevatten nicotine, wat snel verslavend werkt en invloed heeft op de ontwikkeling van het brein. Daarom staat week 2 bij vo-scholen in Fryslân in het teken van Vape Free.

Wat kun je als school doen deze week?

- ✓ Praat tijdens de les en in de docentenkamer met elkaar over vaperen, groepsdruk en gezonde keuzes
- ✓ Organiseer een ouderavond over deze thema's
- ✓ Informeer over Vape Free in de nieuwsbrief
- ✓ Maak de Vape Free-campagne zichtbaar in de school

Samen maken we het verschil
Leerlingen, ouders en school hebben een gezamenlijke rol in het voorkomen van vapergebruik. Kies voor eigen regie. Kies voor Vape Free.

Gratis Vape Free-pakket voor scholen
Maak Vape Free zichtbaar en vraag vóór 1 juli '26 het aansprekende, gratis Vape Free-pakket van Rookvrije Generatie Fryslân t.w.v. €155 aan via het onderstaande e-mailadres.

Wil je als school extra verdieping bieden en meer doen rondom het thema roken en vaperen? We zijn benieuwd naar jullie wensen en vertellen graag over de mogelijkheden zoals het inzetten van een deskundige of een interactieve quiz.

Contact
Susanne Poiesz
☎ 06 188 32 891
✉ s.poiesz@ggdfryslan.nl
🌐 www.ggdfryslan.nl/vaperen

De tabaksindustrie maakt vaperen bewust aantrekkelijk voor jongeren.

Eenmaal verslaafd aan nicotine, zijn ze klant voor het leven.

Na het roken van maar één vape kun je al verslaafd zijn.

Vapeende jongeren gaan 3x zo snel sigaretten roken.

Nicotine verstoort de ontwikkeling van hersenen en dat is onherstelbaar.

Nicotine vergroot de kans op verschillende psychische problemen.



In Gesprek
Over Roken
& Vaperen





Campagne Vape Free



Aandacht voor Vape Free op jullie school
Geef leerlingen, ouders en medewerkers een subtiele prikkel om na te denken over roken en vaperen. En sluit aan bij scholen die een vaperij leven willen stimuleren zonder belerend te zijn.

Vape Free - Eigen regie
Met aandacht voor Vape Free - Eigen regie draagt jullie school bij aan het creëren van bewustwording rondom het thema vaperen.

Gratis pakket voor scholen
Maak Vape Free zichtbaar en vraag vóór 1 juli '26 het aansprekende, gratis Vape Free-pakket van Rookvrije Generatie Fryslân t.w.v. €155 aan via het onderstaande e-mailadres.

Meer doen?
Ook voor tips en inspiratie om binnen de school met het thema roken en vaperen aan de slag te gaan, kun je bij ons terecht.

Contact
Susanne Polesz
☎ 06 188 32 891
✉ s.polesz@ggdfryslan.nl
🌐 www.ggdfryslan.nl/vapen



Vape Free zichtbaar op jullie school

Praktisch

- Eén pakket per schoolgebouw.
- Plaats beachflag en roll-upbanners onder toezicht.
- Toon posters, baliedisplay, informatiekaarten en narrow-casting op een zichtbare plek in de school.

Optioneel & vrijblijvend
Wil je als school meer doen rondom het thema roken en vaperen? We zijn benieuwd naar jullie wensen en vertellen graag over de mogelijkheden voor extra verdieping. Vraag voor extra fun naar ons Social frame met fotobordjes.

Posters
Formaat: A3 en A4 (toiletposter)

Narrow-casting
Aangeleverd als PDF en JPG.

Baliedisplay met informatiekaart voor jongeren
Afmeting: 145 x 21 cm en A6-kaarten

Beachflag outdoor
Afmeting: 230 x 60 cm. Inclusief voet en draagtas.

Social frame
Inclusief standaard en fotobordjes. In- en outdoor. Op aanvraag (bruikleen).

Informatiekaart voor ouders
Afmeting: gevouwen A6.

Roll-upbanner voor leerlingen en ouders
Afmeting: 200 x 80 cm. Inclusief voet en draagtas.



In Gesprek
Over Roken
& Vapen



Inzicht in beter passende SMR-zorg

- Actief aanwezig bij praktische beroepen
- Gezicht laten zien (markten, Mep (scholen debat), bloeiweek, etc.)
- Duidelijke POS-materialen maken in dezelfde stijl
- Probeer samen te werken en leer van elkaar
- Gewoon doen!



In Gesprek
Over Roken
& Vapen





In Gesprek Over Roken & Vapen



Wat neem je mee naar morgen (open gesprek)



Contactgegevens

- **Susanne Poiesz**

s.poiesz@ggdfryslan.nl

06-18832891

- **Fokke Walinga**

fokke.walinga@ggdfryslan.nl

06-42374201



In Gesprek
Over Roken
& Vapen

