

Oordeelvrij in gesprek gaan
en waar liggen mijn grenzen?

11 juni 2026

Welkom!



 **Pharos**

In Gesprek
Over Roken
& Vapen



Gemeente
Tytsjerksteradiel

Marieke Helmus
Marieke Bron
Grytine Twijnstra



Inhoud (1 uur)

Drie Werkvormen:

1. Oordelen en aannames herkennen
2. Wat betekent deze rol voor jou?
3. Waar liggen mijn grenzen?

Marieke Helmus/ Ervaringen tot nu: reis naar oordeelvrij

2019-heden verbeteren trainen aan profs in de wijk in Nijmegen

- Eerst Sociaal werk, toen ook financieel experts + ED ea
- Intervisie/Casuïstiek
- Beloningspilot

38 wijkaanpakken aanpak verzameld: oordeelvrij

Ervaringen teruglezen of leren:

- Webinars voor buurtsport coach en schuldhulp

Marieke Bron

Stoppen-met-roken-coach vanuit Eastermar

±2 jaar bij wijkaanpak in Tytsjerksteradiel

Personal trainer

Grytine Twijnstra

Buurtwerker bij welzijnsorganisatie KEaRN

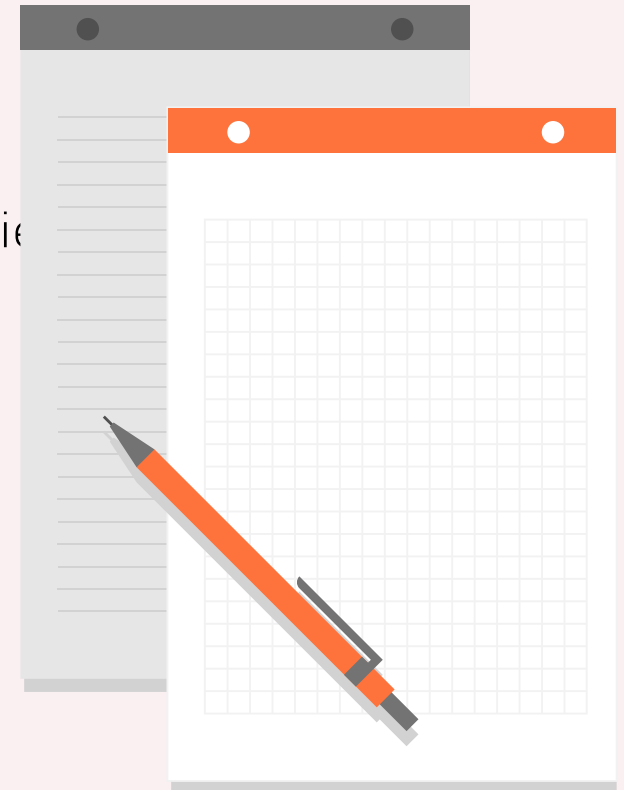
± 1 jaar bij wijkaanpak in Tytsjerksteradiel

Wat wil je leren?

Oefening: Wat denk jij als je dit ziet?

Pak pen en papier

Schrijf zo snel mogelijk op wat je voelt, niet









[dreamstime.com](https://www.dreamstime.com)

ID 96375348 © Rafael Ben Ari





Reflectie



Stellingen





Het boodschappengeld is enkel bedoeld voor de boodschappen



Als je budget krap is, moet je je huisdier wegdoen.



□ Gellak is essentieel

Reflectie



Waar liggen jouw grenzen? Wat hoort bij je werk?



Oordeelvrij in gesprek: sessie 3



- Je eigen oordelen
- Stress en roken, hoe werkt het
- Oordeelvrij in gesprek
- Warm samenwerken met stopcoach

Hoe geef je iedereen een goede kans op stoppen?

Wees bewust van oordelen/aannames + parkeer ze

Geef inzicht in nicotineverslaving en stress. Stoppen = proces (geduld)

Oefen met oordeelvrij in gesprek gaan = start met wat betekent roken

Werk warm samen met stoppen-met rokencoach



Roken is ongelijk verdeeld



Op bijna alle organen veroorzaakt het ziekte

100.000 chronisch zieken > eenzaamheid

20.000 overlijden per jaar

Groot verdriet voor kinderen, naasten, collega's

Veel meer rokers met: lage opleiding, armoede, migratieachtergrond (barrières)

Minstens 50 % wil stoppen! Missie: iedereen goede kans om te stoppen geven.

Niet: met vinger wijzen. Juist kijken naar wat mensen echt wensen/willen.

Hoe raak je verslaafd aan nicotine?

Tabaksindustrie

Forse misleiding (Tobacco
playbook= 8
misleidingstrategieën)

Enorm marketing budget +
doelbewust sociale
omgevingen

Zeer verslavend ontwerp =
forse
ontwenningsverschijnselen

Gekoppeld aan emoties +
gedrag + chronische stress

Genetisch bepaald en Epi-
genetisch (genen aan /uit
door omgeving_

Meeroken in baarmoeder of
als kind

Missie: iedereen goede kans
om te stoppen geven.



Wees je bewust van je oordelen en aannames

MAAR WAAROM
ROOKT U
NOU ÉCHT?

OMDAT IK
HET NIET KAN
BETALEN!!





Roken geeft stress.

Inzicht in nicotineverslaving en stress

Nu over roken: geldt ook voor andere thema's

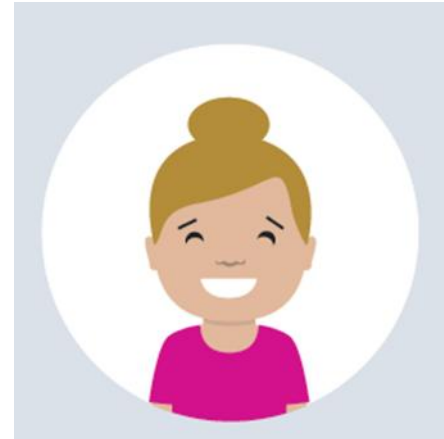
Nicotineverslaving: wat houdt dat in?



7 seconden
in hersenen

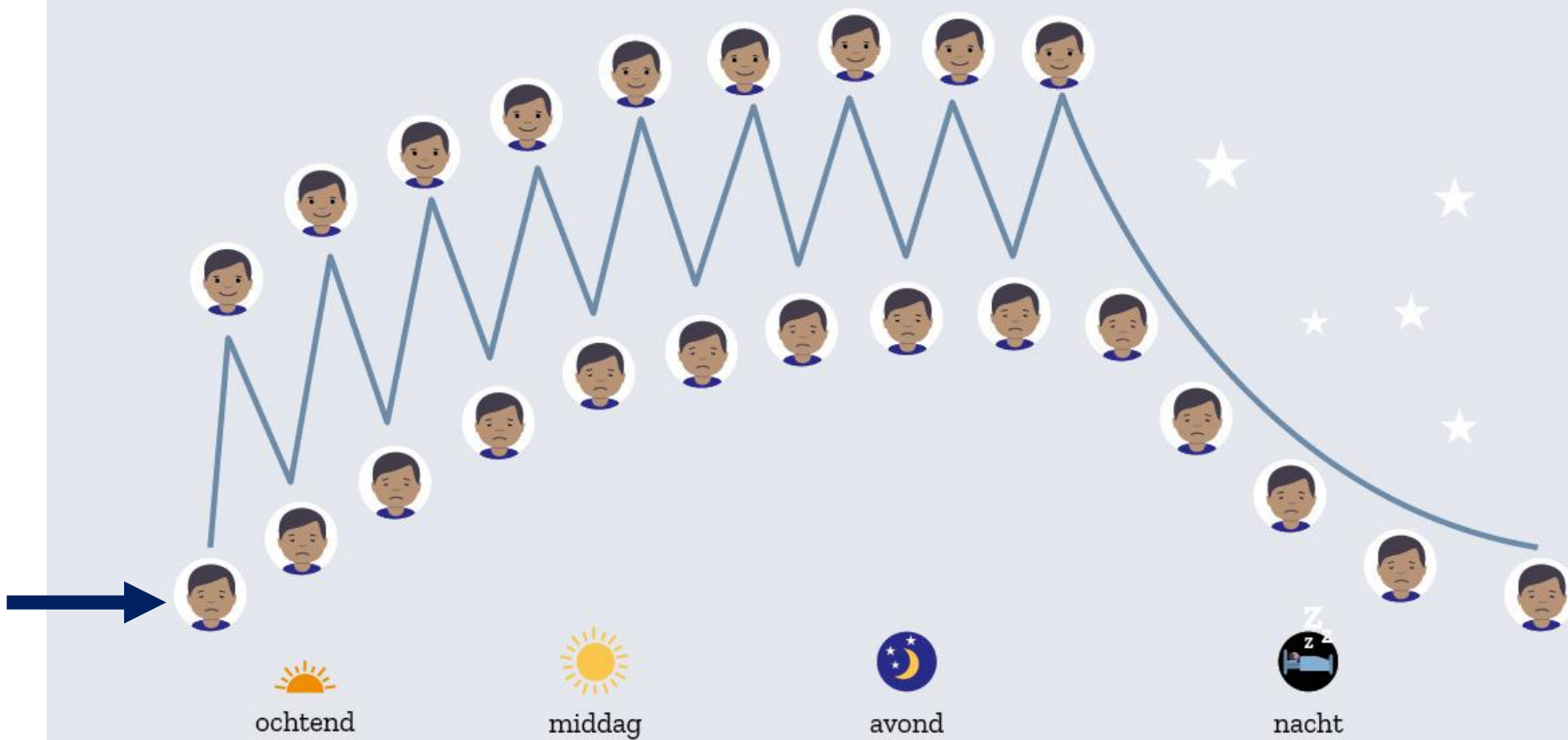


dan
meteen



Verslaafd door nicotine

Iemand die rookt: onrustig - stress - roken - tevreden - onrustig



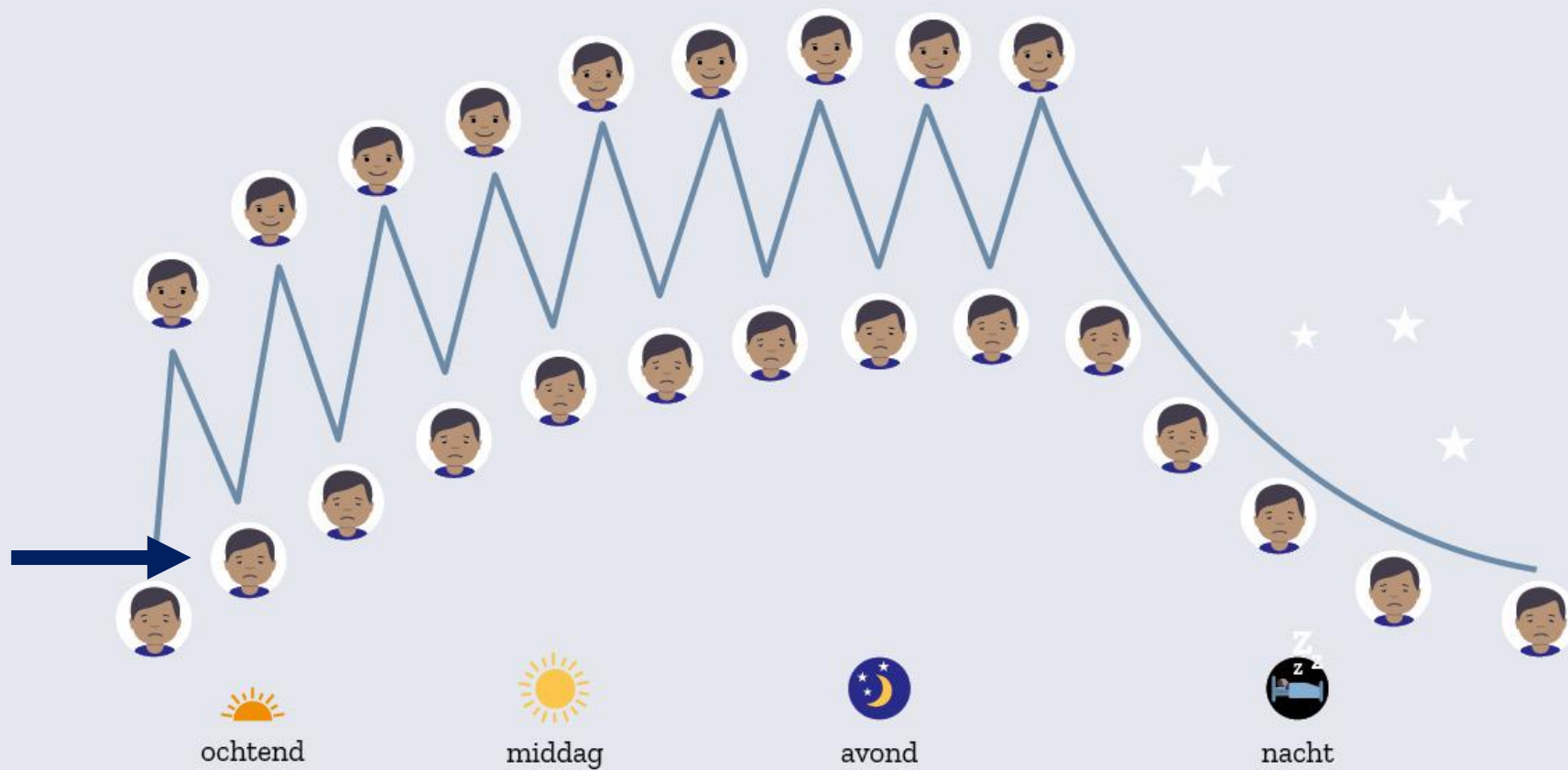
Verslaafd door nicotine

Iemand die rookt: onrustig - stress - roken - tevreden - onrustig



Verslaafd door nicotine

Iemand die rookt: onrustig - stress - roken - tevreden - onrustig



Iemand die NIET rookt

Niet verslaafd

Iemand die NIET rookt: tevreden



ochtend



middag



avond



nacht

Roken gekoppeld aan...

Activiteiten



Roken gekoppeld aan..

Emoties



Chronische stress: meer roken...

Veel stress



Hoe geef je iedereen een goede kans op

Wees je bewust van je oordelen en aannames en parkeer deze
stoppen?

Roken geeft stress. Geef inzicht in nicotineverslaving en stress



Steunende vragen

- Wat betekent roken voor je?
- Wat is de reden dat je rookt?

Toestemming:

- Mag ik je wat meer vertellen over roken en stress?
- Mag ik je wat meer vertellen over de **gratis effectieve hulp** die er is?
- Verdiepend gesprek met motiverende gespreksvoering

Gespreksmiddelen

- Gesprekskaart over roken, vaperen, stress
- Ansichtkaarten
- Chat met je sigaret

Tot hoe ver gaat je rol hier?





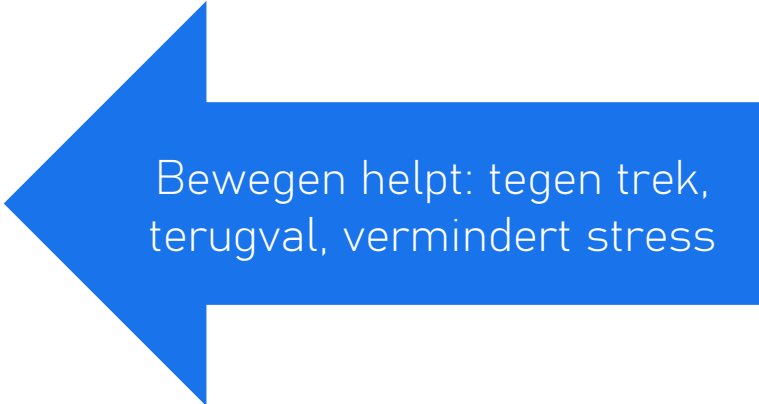
Geteste gespreksmaterialen: www.pharos.nl/rookvrij

Email: m.helmus@pharos.nl

Effectieve hulp: Stoppen-met-roken coach (of praktijkondersteuner/huisarts)

Waarom?

- Heftige verslaving
- Hogere slagingskans: 25-45% versus 6%
- Hulp wordt vergoed zonder verlies eigen risico
- Warm doorverwijzen (ken de coaches)
- Blijf steunen



Bewegen helpt: tegen trek,
terugval, vermindert stress

Hoe geef je iedereen een goede kans op stoppen?

Wees bewust van oordelen/aannames + parkeer ze

Geef inzicht in nicotineverslaving en stress. Stoppen = proces (geduld)

Oefen met oordeelvrij in gesprek gaan = start met wat betekent roken voor je?

Werk warm samen met stoppen-met rokencoach (Fianne!)



Spiekk

Autonomie

Kennis

- Het is belangrijk dat mensen hun eigen keuzes maken over leefgewoonten.
- Als hulpverlener moet je 'op je handen gaan zitten'.
- Dit kan lastig zijn als je gewend bent advies of hulp te geven.
- Herken waar iemand wel of niet over wil praten en respecteer dit.
- Praat door over de keuze die iemand heeft gemaakt, zodat je weet waarom iemand die keuze maakt.
- Besef dat je niet alles op hoeft te lossen, dit brengt rust in een gesprek: als iemand niets wil veranderen dan is dat oké.
- Soms werkt een gesprek nog door, zonder dat jij dit ziet of weet.



Vervolg trainings aanbod vanuit

- Vanuit ICOR zetten we erop in dat het gesprek over roken wordt gevoerd en niet met een specifieke methode.
- Voor de zorgprofessionals VBA+ en zijn Susanne Poiesz en ik trainer VBA+ dat mag je sowieso aanbieden.

willen deelnemers geschoold worden in oordeelloos het gesprek aangaan dan kunnen zij zich ook aanmelden via ons rookvrijegeneratie@ggdfryslan.nl. wij gaan kijken wat passend is verzorgen dit.

Website Nijmegen Rookvrij (2020)

Gestopte Nijmegenaren

Materiaal in vele talen

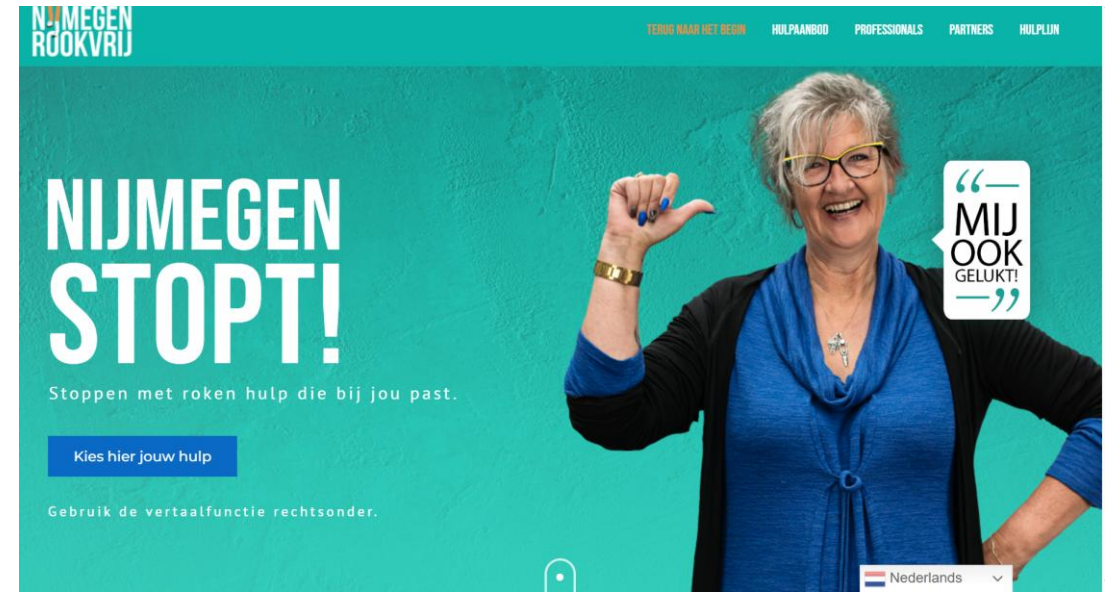
Website: lokale aanbod, differentiatie(!)

Startkosten: lokale preventie partners (GGEI)

Huidig: gemeente. Updates: GGEI
Steun: huisartsen, radboud, (sociale) partners

Welke rol pak je bij het stopproces?

Duidelijke rolverdeling geeft rust



 **HUISARTS**

Je huisarts kan je helpen bij het stoppen met roken/vapen. Bekijk hier wat je huisarts voor jou kan doen.


[Klik hier voor hulp bij huisarts](#)

 **HULP IN EEN GROEP**

Hulp in een groep helpt veel mensen om te stoppen met roken. Je krijgt hulp van een coach en van anderen uit de groep. De hulp is in verschillende talen. Er is ook speciale hulp voor:

- zwangere vrouwen;
- ouders;
- jongeren.

[Klik hier voor groepshulp](#)

 **1-OP-1 HULP**

Je krijgt persoonlijke hulp van een coach. De coach belt je of spreekt met je af. De coach helpt jou en geeft tips over hoe je kan stoppen met roken/vapen. Deze hulp is beschikbaar in verschillende talen. Er is ook speciale hulp voor:

- zwangere vrouwen;
- ouders;
- jongeren.
- mensen met psychische-, hart-, vaat- en/of longklachten.

[Klik hier voor hulp 1-op-1](#)

Nederlands

Wijkaanpak Tytsjerksteradiel (Eastermar & Noardburgum)

- Wat gedaan/ acties:
- Bedrijven: bracht niet
- Zorgprofs aangeschreven= info pakket brief + flyers (foto?): en nu update van met resultaten): vervolg- bepaalde dorpen, sommige huisartsen doen niets zelf op smr en verwijzen veel door. 'Marieke moet je hebben'. Ook praktijkmanager overleg aangesloten. Sport -trainer ook veel mensennetwerk. Dit is dus succesfactor (!)
- Theatervoorstelling: laagdrempelig uitnodigen en van alles te kunnen meegeven, zoals ... rol van deniet rokers en wat hun rol is. Theatermaker kent Fryse verhaal goed/

Rol van Kearn

Eerste fase:

- Grytine: poppetjes in deze wijkaanpak gezeten.
- Bekendheid versterken
- Theatervoorstelling startte=concreet maken, dit komt eraan en wees erbij + bij nagesprek aanwezig, komen mensen op terug nu nog

Tweede fase

- 1 op 1 achter voordeur: Gesprek altijd aan positieve gezondheid, voorbeeld:

Rol stoppen-met-roken-coach Mariekeke in wijkaanpak

- Start: geheandhunt door Margriet van de GGD Fryslân, coach niet verbonden aan huisartsenpraktijk + Fries
- Zelf roker geweest
- Wijkaanpak gaf mij de mogelijkheid om mijn eigen coachingsstijl te ontwikkelen (binnen Rookvrij & Fitter programma)
- Samenwerking wijkaanpak: doeners, dezelfde energie, snel schakelen
- Aanschrijven bedrijven werkte niet, aanschrijven zorgprofessionals wel: samenwerking
- Warm doorverwijzen helpt!
- Tweede stoppen-met-roken-coach in wijkaanpak gestart i.v.m. wachtlijst
- Werkwijze vastgelegd, mogelijk om als presentatie in te zetten?
- Na afloop wijkaanpak beschikbaar voor presentaties SMR-coaching



Stoppen met roken of vaperen in 5 stappen



Vrijblijvende
kennismaking
Oriënteren



Persoonlijke
intake
Inzicht krijgen in
gewoontes



Themasessies
Toegespitst op
duurzame
gedragsverandering



Voor-altijd-fitter-
gesprek
Hoe gezond
gedrag
volhouden?



Nazorg zolang je
nodig hebt
Coach blijft
betrokken.

Mogelijk als groepsprogramma of individueel, live of online, altijd met persoonlijke aandacht.

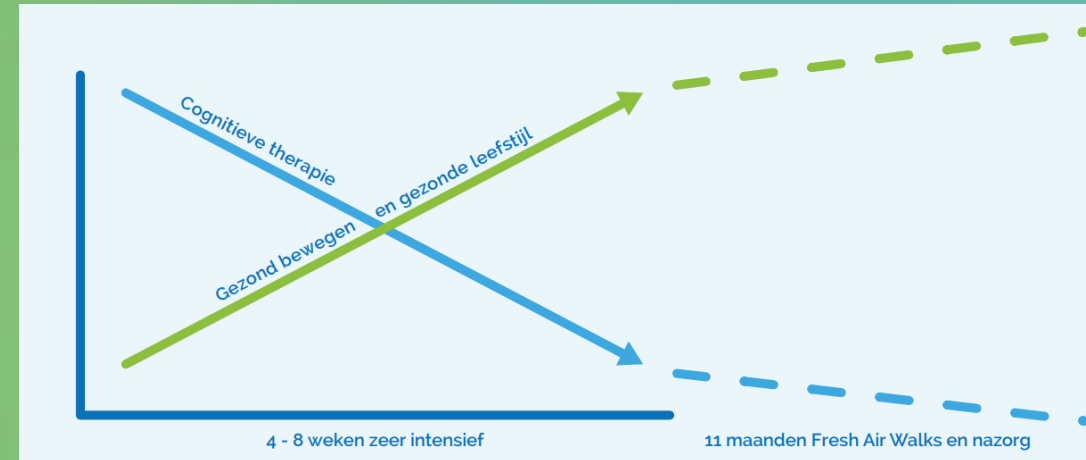
Rookvrij en Fitter

- Landelijk programma – 115 locaties
- Stoppen met roken en vaperen
- Begeleiding fysiek, online of telefonisch
- Keuze uit groepstraject, individueel of hybride
- Stoppen in combinatie met leefstijlverbeteringen



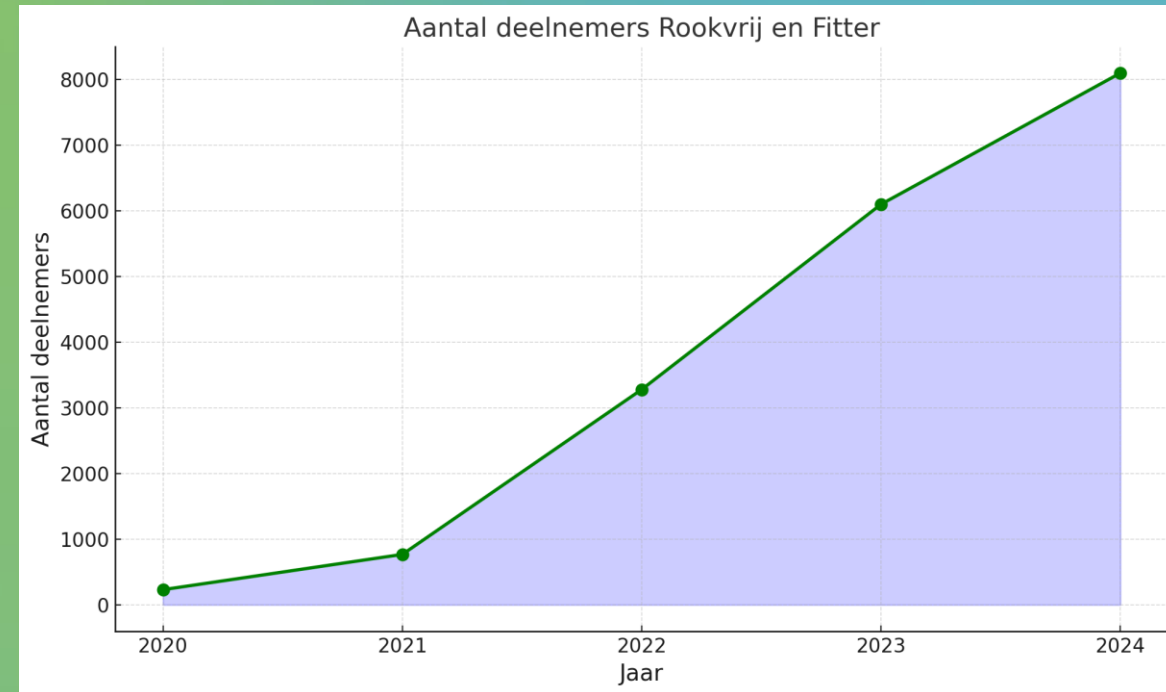
Van cognitieve therapie naar gezonde leefstijl

- **Cognitieve- en ervaringsgerichte therapie, psycho-educatie**
- **Gezonde leefstijl**
- **Verbetering leefstijl als middel voor gedragsverandering**



Succes (verhaal)

- Sinds 2020 meer dan 23.000 mensen
- 40% na één jaar nog steeds gestopt



100% vergoed
door alle
verzekeraars



Verwijzen?

VBA+

- www.rookvrijenfitter.nl/verwijzen
- www.ikstopnu.nl

Vraag: "Mag ik u wat vragen...: rookt u (nog)?"

Vertel: "Mocht u (ooit) willen stoppen, dan gaat dat het beste met professionele begeleiding en evt. pleisters of andere medicatie. Heeft u interesse?"

Verwijs warm: vervolgactie hangt af van de reactie van de roker.

**ROOKVRIJ
EN FITTER**

Aanmelden via onze website

| | |
|---|----------------------------------|
| Voornaam cliënt | Achternaam cliënt* |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Postcode* | Telefoonnummer cliënt* |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| E-mail cliënt* | |
| <input type="text"/> | |
| Vanuit waar wordt er doorverwezen? | Gemeente en wijk buurtsportcoach |
| <input type="text" value="Buurtsportcoach"/> | <input type="text"/> |
| Voorkeurscoach | |
| <input type="text" value="Selecteer"/> | |
| Opmerkingen | |
| Vermeld hieronder je naam en contactgegevens. Indien gewenst, nemen wij contact op voor terugkoppeling. Geef dit dan ook hieronder aan. | |
| Je kunt tevens relevante informatie over de cliënt vermelden die de kans op succes kan vergroten. | |
| <input type="text" value="Doorverwijzer:"/> | |
| <input type="checkbox"/> De cliënt geeft toestemming om contact op te nemen.* | |

Contactgegevens

Aanbieders op de kaart in Friesland:
Stoppen-met-rokenzorg - Google My Maps

Marieke Helmus

...

Marieke Bron

stoppenmetmarieke@gmail.com

06 11 055 644

Grytine Twijnstra

grytine.twijnstra@kearn.nl

06 274 029 58

