

31 mei

Werelddag zonder tabak

Inspiratiegids over tabakspreventie voor lokale besturen
en andere organisaties



31 MEI WERELDDAG ZONDER TABAK

Jaarlijks organiseert de WHO op 31 mei de Werelddag zonder Tabak. Doelstelling van die dag? Even stilstaan bij de negatieve effecten van roken op de gezondheid en het groot aantal personen die roken. Dat kan je natuurlijk elke dag, maar op 31 mei hebben we hier nog net iets meer aandacht voor.

WAAROM?

Roken is nog steeds de belangrijkste vermijdbare oorzaak van ziekte en sterfte. De meeste rokers hebben spijt dat ze er ooit mee begonnen zijn en willen er weer van af. Dat is natuurlijk geen evidentie, want roken is een hardnekkige verslaving. Nochtans levert stoppen met roken de roker én de samenleving heel wat gezondheidswinst.

Roken speelt ook een grote rol bij het ontstaan en groter worden van de verschillen in gezondheid en levensverwachting tussen hoog- en laagopgeleiden, tussen mensen met een hoger en mensen met een lager inkomen. Minder rokers betekent dus eigenlijk minder sociale ongelijkheid! Wie kan daar nu niet achter staan?

Bovendien lopen ook niet-rokers belangrijke gezondheidsrisico's door rook in de omgeving. Passief roken kan leiden tot o.a. hartziekten, gehoorproblemen, huidproblemen ... Zeker jongere kinderen, die nog volop in ontwikkeling zijn, zijn hier extra kwetsbaar voor.

CALL TO ACTION

Om de fysieke en sociaal-economische impact van roken te verminderen, kunnen wij allemaal ons steentje bijdragen. De Werelddag zonder Tabak is hét moment bij uitstek om aandacht te hebben voor tabakspreventie. De Vlaamse Logo's roepen dan ook zo veel mogelijk organisaties op om actie te ondernemen. Deze inspiratiegids biedt daarbij handvaten en inspiratie!





TIP: Deze inspiratiegids bevat veel informatie. Ben je op zoek naar iets specifiek? Neem de inhoudstafel door, klik op het onderdeel dat jouw interesse wekt en ga onmiddellijk aan de slag. Is het toch niet wat je zoekt? Klik dan op de thuis-knop (icoontje) om terug te keren naar de inhoudstafel.

INHOUDSTAFEL

31 MEI WERELDDAG ZONDER TABAK	I
WAAROM?	I
CALL TO ACTION	I
A. MAAK WERK VAN EEN ROOKBELEID	1
A1 TOOLS VOOR EEN DUURZAAM ROOK- (EN GEZONDHEIDS-) BELEID	2
A2 ALTERNATIEVE TABAKSPRODUCTEN	4
B. NIET BEGINNEN ROKEN - NIET BEGONNEN IS HALF GEWONNEN	7
B1 ROOKVRIJE START	8
B2 GENERATIE ROOKVRIJ	9
B3 BULLSHIT FREE GENERATION	10
B4 INFOSESSIE DOOR EEN TABAKOLOOG	11
B5 ORGANISEER EEN INFORMATIEVE EN LUDIEKE ACTIE	12
B6 EDUCATIEVE MATERIALEN	14
C. STOPPEN MET ROKEN - JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR	16
C1 TABAKSTOP	17
C2 BEGELEIDING DOOR EEN ERKEND TABAKOLOOG	18
C3 GROEPSCURSUS STOPPEN MET ROKEN	19





TIP: Deze inspiratiegids bevat veel informatie. Ben je op zoek naar iets specifiek? Neem de inhoudstafel door, klik op het onderdeel dat jouw interesse wekt en ga onmiddellijk aan de slag. Is het toch niet wat je zoekt? Klik dan op de thuis-knop (icoontje) om terug te keren naar de inhoudstafel.

C4 BUDDY DEAL	20
C5 ALLEN CARR	20
C6 ROOKSTOP OP MAAT VAN JONGEREN	21
C7 24U ROOKSTOP	22
D. NIET MEEROKEN - BESCHERM DE MENSEN RONDOM JOU	24
D1 BINNEN ROKEN IS NOOIT OKE	25
D2 HET GESPREK OVER ROKEN AANGAAN	25
D3 JOUW HUIS, MIJN WERKPLEK	26
ADVIES EN BIJKOMENDE ONDERSTEUNING	28
BIJLAGE 1: CONTACTGEGEVENS CGG-PREVENTIEWERKERS	30
BIJLAGE 2: FILMS IN HET KADER VAN TABAKSPREVENTIE	31
BIJLAGE 3: BOEKEN IN HET KADER VAN TABAKSPREVENTIE	33
BIJLAGE 4: 24 UREN ROOKSTOP	34



MAAK WERK VAN EEN ROOKBELEID



NO SMOKING
PLEASE

DEEL
A

A. MAAK WERK VAN EEN ROOKBELEID

Elke organisatie, lokaal bestuur of bedrijf kan een bijdrage leveren aan zowel het **voorkomen van roken** en **meerroken** als het **stoppen met roken**. Dit zijn meteen ook de belangrijkste pijlers voor een rookbeleid. Verder in deze gids krijg je tips mee om in te zetten op elk van deze pijlers.

Roken is verboden in alle gesloten en publiek toegankelijke ruimten. Sinds 2006 hebben ook alle werknemers recht op een rookvrije werkruimte. De werkgever dient dit recht te waarborgen, dat is het minimum. Ook op scholen geldt vanaf het schooljaar 2018-2019 een algemeen rookverbod: zowel personeel, leerlingen, ouders, internen als bezoekers mogen dus niet roken op vestigingsplaatsen van onderwijsinstellingen. Bovendien worden steeds meer buitenruimten (speel- en sportterreinen, perrons ...) rookvrij gemaakt.

Natuurlijk kan elke organisatie een stapje verder gaan dan louter de toepassing van de wetgeving en een echt rookbeleid voeren. Vaak is het ook nodig om via een rookbeleid aanvullende maatregelen, afspraken en dergelijke te formaliseren, omdat de wetgeving niet in elke context even eenduidig is.

Een rookbeleid is bovendien een win-winverhaal voor alle betrokkenen: je werkt aan de gezondheid van je medewerkers, leerlingen, inwoners enz. maar meteen ook aan het imago van je organisatie/bedrijf/gemeente/... én je leeft de wetgeving na.

Het [Vlaams Instituut Gezond Leven](#) ontwikkelde een aantal tools die je op weg helpen om een duurzaam beleid uit te werken. Deze tools dienen in eerste instantie voor de opmaak van een algemeen preventief gezondheidsbeleid. Ze kunnen echter ook toegepast worden in de context van elk gezondheidsthema, dus ook die van een rookbeleid.

- ▶ Via het **stappenplan** voor een gezondheidsbeleid werk je richting een gedragen en doordacht beleid.
- ▶ De **gezondheidsmatrix** helpt om bewuste keuzes te maken over acties, strategieën en doelgroepen voor de uitvoering van je beleid.
- ▶ De **succesfactoren** zijn tenslotte een instrument om de kwaliteit van je beleid aan af te toetsen.

Op de volgende pagina's vind je linken naar de verschillende tools per setting.

Klinkt dit allemaal als Latijn of kan je toch wat hulp gebruiken? Aarzel dan niet om [jouw Logo-medewerker](#) te contacteren. Wij helpen je graag verder! Ook bij de [CGG-preventiewerker](#) uit jouw regio kan je terecht voor ondersteuning.



A1 TOOLS VOOR EEN DUURZAAM ROOK- (EN GEZONDHEIDS-) BELEID

ROOKBELEID IN DE GEMEENTE



Een lokaal bestuur dat actief inzet op het thema roken, kan grote gezondheidswinst boeken bij de bewoners. Als lokaal bestuur sta je dicht bij de mensen. Uit de resultaten van de gezondheidsenquête (2018) zien we dat er 'bij de hoogst opgeleiden significant minder rokers (15,3%) en dagelijkse rokers (10,1%) zijn in vergelijking met de drie lagere opleidingscategorieën.'

Via laagdrempelige activiteiten en dienstverlening kan je als gemeente deze inwoners bereiken. Maar ook andere doelgroepen van een lokaal rookbeleid – het eigen personeel, de algemene bevolking en allerlei intermediairs – kunnen lokaal worden aangesproken. Als lokaal bestuur kan je hierin een regierol opnemen. Ook voor het gemeentepersoneel kan je natuurlijk een rookbeleid hanteren. Neem daarvoor een kijkje onder '[rookbeleid op het werk](#)'.

Meer informatie over het opstellen en implementeren van een duurzaam rookbeleid in de gemeente vind je [hier](#).

- ▶ [Stappenplan](#) voor een gezondheids- en rookbeleid in de gemeente
- ▶ [Succesfactoren](#) voor een gezondheids- en rookbeleid in de gemeente
- ▶ [Gezondheidsmatrix](#) voor een effectief gezondheids- en rookbeleid in de gemeente

ROOKBELEID OP SCHOOL



Een rookvrije school creëert een omgeving waarbij niet roken de norm is en dat maakt het voor leerlingen makkelijker ervoor te kiezen om niet te roken of om te stoppen met roken. Sinds schooljaar 2018-2019 geldt er een algemeen rookverbod op alle Vlaamse scholen, dat geldt voor iedereen die de school betreedt: zowel het personeel, de leerlingen als de bezoekers en dit zowel tijdens de schooluren als 's avonds en in het weekend. Een rookvrije school realiseer je echter niet alleen met een rookverbod. Er hoort een tabakspreventiebeleid bij en aanvullende afspraken dienen gemaakt te worden voor die contexten die buiten de wet vallen. Ook de campagne [Generatie Rookvrij \(zie B2\)](#) kan je hierbij helpen. Via [het Logo](#) kan je bovendien Generatie Rookvrij pancartes aanvragen om visueel duidelijk te maken dat de school een rookvrije omgeving is.

Meer informatie over het opstellen en implementeren van een duurzaam rookbeleid op school vind je [hier](#).

- ▶ [Stappenplan](#) voor een gezondheids- en rookbeleid op school
- ▶ [Succesfactoren](#) voor een gezondheids- en rookbeleid op school
- ▶ [Gezondheidsmatrix](#) voor een effectief gezondheids- en rookbeleid op school
- ▶ Met de [leerlijn verslavingspreventie](#) kunnen leerkrachten makkelijk ontdekken waaraan ze best werken als ze les willen geven over tabak (en alcohol, gokken, illegale drugs of gamen)



ROOKBELEID OP HET WERK



Wist je dat de meeste rokers eigenlijk graag zouden stoppen met roken?

De professionele context kan hen daarbij ondersteunen. Een medewerker spendeert veel tijd op het werk en met de collega's. Met de juiste aanpak kan jij je medewerkers dus helpen om te stoppen. Een initiatief dat iedereen zal appreciëren én dat goed is voor het imago van je onderneming. Daarnaast kan je je medewerkers ook sensibiliseren over de risico's van roken, zodat ze niet beginnen met roken en zich bewust zijn van de gevaren van meerroken.

Meer informatie over het opstellen van een duurzaam rookbeleid op het werk vind je [hier](#).

- ▶ [Stappenplan](#) voor een gezondheids- en rookbeleid op het werk
- ▶ [Succesfactoren](#) voor een gezondheids- en rookbeleid op het werk
- ▶ [Gezondheidsmatrix](#) voor een effectief gezondheids- en rookbeleid op het werk



A2 ALTERNATIEVE TABAKSPRODUCTEN

Wanneer je inzet op sensibiliseren over roken, verlies dan zeker de alternatieve tabaksproducten niet uit het oog.

E-SIGARET

► Wat is een [e-sigaret](#)?

In een e-sigaret wordt vloeistof verhit en omgezet in damp, waardoor de roker, in tegenstelling tot bij een gewone sigaret, geen rook maar damp inademt. Er bestaan verschillende soorten e-sigaretten. Sisha-pennen werken op dezelfde manier. De e-sigaret of vaper komt de laatste jaren steeds prominenter in beeld, zowel door het aantal gebruikers als door de 'vape-shops'.

Er bestaan echter wel wat onduidelijkheden over de gezondheidsrisico's van de e-sigaret, de voordelen t.o.v. het roken van tabakssigaretten, de wetgeving hieromtrent enz. Heel wat scholen, lokale besturen, maar ook rokers zelf, jongeren en hun ouders kampen met vragen over de e-sigaret. Daarom is het goed om bij het opstellen van je rookbeleid en de daaraan gekoppelde acties ook aandacht te hebben voor de e-sigaret.

► [Wat zegt de wet over de e-sigaret?](#)

In België worden e-sigaretten beschouwd als gelijkwaardig aan tabaksproducten.

Daarom is het verboden om:

- Te dampen in gesloten publieke ruimtes
- Reclame of promotie voor e-sigaretten te maken
- E-sigaretten te verkopen via het internet
- E-sigaretten te verkopen aan jongeren onder de 18 jaar

► [Hoe schadelijk is een e-sigaret?](#)

- Ben je een roker? De e-sigaret wordt minder schadelijk ingeschat dan roken. Ze vormt voor rokers een beter alternatief dan roken en kan als rookstopmiddel gebruikt worden.
- Ben je een niet-roker? Begin dan liever niet met de e-sigaret, want de lange termijngevolgen van elektronisch roken zijn nog niet gekend. Bovendien werkt de nicotine in een e-sigaret ook verslavend.
- Damp je in een gesloten ruimte passief mee met een e-sigaretgebruiker? Vraag hem/haar om buiten te gaan dampen.

► [Helpt de e-sigaret om te stoppen met roken?](#)

Net zoals een gewone sigaret bevat een e-sigaret ook schadelijke stoffen. De effecten op lange termijn zijn nog niet gekend. De e-sigaret moet worden gezien als een tijdelijk middel om volledig met roken te stoppen en, bij voorkeur, om daarna ook te stoppen met dampen (tenzij het risico bestaat dat de damper dan weer zou gaan roken).



SNUS EN NICOTINEZAKJES

► Wat is snus?

Snus is een rookloos tabaksproduct. Het is tabak in de vorm van een vochtig poeder. Het wordt tussen de bovenlip en het tandvlees geplaatst. Daar blijft het een tijd zitten. Na een tijdje komt de nicotine vrij. Die wordt opgenomen via het speeksel en slijmvlies in de mond.

► Wat zijn nicotinezakjes?

Nicotinezakjes of nicotine pouches lijken op snus, maar de zakjes bevatten geen tabak. In plaats daarvan zit er een vulsel (poeder) in, met daarin smaakstoffen en nicotine gehaald uit tabaksplanten. Een veel voorkomende smaak is menthol, maar er zijn ook fruit- en andere zoete smaken.

► Hoe schadelijk zijn snus en nicotinezakjes?

Snus is, net als de e-sigaret, geen risicoloos product, maar de risico's bij gebruik zijn significant lager dan bij het roken van klassieke tabak. Voor nicotinezakjes, die ook geen tabak bevatten, geldt wellicht hetzelfde. De meeste gezondheidsschade door roken is namelijk te wijten aan de verbranding van tabak en niet aan de nicotine.

► Wat zegt de wet?

Snus en nicotinezakjes mogen in België niet verkocht worden (koninklijk besluit van 14 maart 2023).

► Helpen nicotinezakjes bij rookstop?

Daarover is er nog geen wetenschappelijke consensus.


► Hoe omgaan met nicotinezakjes?

Als je ontdekt dat jongeren in je gemeente of organisatie nicotinezakjes gebruiken achterhaal dan eerst over hoeveel jongeren het gaat. Wanneer enkel een kleine groep jongeren nicotinezakjes gebruikt is het beter om een één-op-één-aanpak te voorzien. Dit om de andere jongeren niet op ideeën te brengen. Is er toch een grote groep bezig met nicotinezakjes kan je wel een groepsaanpak uitwerken.

Op de [website van het Vlaams Instituut Gezond Leven](#) vind je extra informatie over snus en nicotinezakjes.

Je kan natuurlijk ook altijd terecht bij [jouw Logo](#).





Niet beginnen roken
niet begonnen is half gewonnen

**DEEL
B**

B. NIET BEGINNEN ROKEN - NIET BEGONNEN IS HALF GEWONNEN

Tabakspreventie is een van de drie klemtonen van elk rookbeleid (naast niet meerroken en stoppen met roken). Preventie betekent ervoor zorgen dat iemand niet met roken begint: voorkomen dat je begint of, indien al begonnen (maar nog in een prille fase), ermee doorgaat. Preventie richt zich dus tot een **specifieke doelgroep**: mensen die nog niet gestart zijn én zij die experimenteren maar nog geen gewoontokers zijn met een belangrijke focus op (minderjarige) jongeren. We weten uit onderzoek dat een meerderheid van de rokers reeds gestart is met roken op minderjarige leeftijd.

De meest effectieve tabakspreventie zet in op **verschillende strategieën**: van educatie en het aanleren van vaardigheden, over het maken van afspraken en hanteren van regels, tot meer structurele maatregelen. In dit luikje van de inspiratiegids vind je methodieken en materialen terug die je hiervoor kan gebruiken.



B1 ROOKVRIJE START

In oktober 2021 werd ‘[Rookvrije Start](#)’ gelanceerd, een veelbelovend project dat rokende (aanstaande) ouders – via zorgprofessionals – wil helpen om de sigaret af te zweren.

PROJECT ‘ROOKVRIJE START’ IN EEN NOTENDOP

Mama’s die roken voor, tijdens of na de zwangerschap, stellen hun baby bloot aan grote risico’s. Maar ook partners die in de buurt van het (ongeboren) kind roken, kunnen de baby schade toebrengen. Toch roken Vlaamse (aanstaande) mama’s en papa’s nog regelmatig, vaak zijn dat mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie. ‘Rookvrije Start’ wil daar verandering in brengen. Het project streeft ernaar dat meer (aanstaande) ouders stoppen met roken en rookvrij blijven.

WANT ELK KIND VERDIENT EEN ROOKVRIJE START!

Als je in jouw organisatie in contact komt met (aanstaande) ouders, kan je hen op allerlei manieren informeren en doorverwijzen naar een huisarts of tabakoloog (zie C1 en C2).

ONDERSTEUNINGSMATERIALEN

Of een zwangere of pas bevallen vrouw en haar partner nu bij de gynaecoloog of huisarts langsgaan, maakt niet uit. Wat wél telt, is dat elke zorgprofessional hetzelfde verhaal vertelt. Het is belangrijk dat ze overall dezelfde boodschap over rookstop krijgen!

Om rookstop te bespreken met rokende mama’s en papa’s (in spe) werden er in samenwerking met de [Taskforce Rookvrije Start](#) enkele [ondersteuningsmaterialen](#) ontwikkeld. Zo helpt de ‘gesprekmethodiek Rookvrije Start’ je om stapsgewijs rookstop te bespreken. De ‘infographics’ over (mee)roken en ‘de verhaalprenten’ helpen jou om dat gesprek visueel te ondersteunen.

Je vindt al de informatie, infographics, een e-learning, factsheets ... terug op www.rookvrijestart.be.



B2 GENERATIE ROOKVRIJ

Generatie Rookvrij is een initiatief van de Alliantie voor een Rookvrije Samenleving.

De doelstelling is duidelijk: streven naar een maatschappij waarin ieder kind dat vanaf 2019 geboren wordt, rookvrij kan opgroeien. Dit betekent meteen ook dat kinderen die vanaf 2019 geboren worden, nooit zelf beginnen met roken. Zo kan inzetten op Generatie Rookvrij dus een actie zijn binnen de pijler 'niet beginnen roken'. De campagne past bovendien ook binnen de pijler 'niet meer roken' ([zie verder](#)), gezien de campagne ook sterk inzet op het **niet roken in het bijzijn van kinderen** en op die manier de gezondheidsrisico's die gepaard gaan met meer roken wil verminderen.

► 31 MEI

Naar aanleiding van 31 mei kan je met je bedrijf, organisatie of als individu de doelstellingen van Generatie Rookvrij onderschrijven via de jaarlijkse actie. Check de facebookpagina van Generatie Rookvrij en de Logo's en ontdek welke actie er dit jaar op de planning staat. Zelf meedoen? Dat kan altijd via sociale media met de hashtag #GeneratieRookvrij. Meer inspiratie nodig of wil je ondersteuning bij het uitwerken van jouw actie? Vraag het aan [jouw Logo](#).

► INTERNATIONALE DAG VOOR DE RECHTEN VAN HET KIND

Ook op 20 november kan je Generatie Rookvrij extra in de kijker zetten. Hou het [Facebook-kanaal](#) van de organisatie in de gaten voor nieuws over de acties. Nood aan een campagnemateriaal (artikel, beelden, posts voor sociale media)? Vraag het aan [jouw Logo](#).

► ROOKVRIJE PLEKKEN

De belangrijkste actie die je als organisatie kan ondernemen in het kader van Generatie Rookvrij, is het rookvrij maken van terreinen waar veel kinderen en jongeren komen. Via www.generatierookvrij.be vind je heel wat info over de campagne en kan je ook [stappenplannen](#) downloaden om sport- en speelterreinen in de gemeente/stad rookvrij te maken. Nog op de website kan je [materialen](#) aanvragen/downloaden en [inspiratie](#) opdoen van andere organisaties (lokale besturen, jeugdbewegingen, sportclubs, ziekenhuizen ...). Scholen kunnen bovendien gratis signalisatiemateriaal aanvragen bij het Logo om duidelijk te communiceren dat de school een rookvrije omgeving is¹.

► WORKSHOP: HET GESPREK OVER ROKEN AANGAAN OP EEN ROOKVRIJ TERREIN

Meer en meer plaatsen worden rookvrij, ook in openlucht. Maar de regels worden niet altijd gerespecteerd. Hoe spreek je iemand aan die een sigaret opsteekt op een rookvrije plek? Hoe zorg je ervoor dat rokers zich aan de afspraak houden? En hoe doe je dat op een rustige, positieve manier? Dat kom je te weten tijdens deze workshop. Vraag hem aan via [jouw Logo](#).

► ONDERSTEUNING OP MAAT

Generatie Rookvrij is een flexibel project. Het kan ingericht worden op maat van jouw organisatie. [Jouw Logo](#) helpt je dus graag op weg bij het uitwerken van je eigen Generatie Rookvrij-initiatief.

¹ Zolang de voorraad strekt.



B3 BULLSHIT FREE GENERATION

Tabak is en blijft de schadelijkste drug ter wereld en het is de op twee na meest verslavende (alleen de harddrugs heroïne en crack zijn nog verslavender). Daarnaast zijn kinderen en jongeren de lievelingetjes van de tabaksfabrikanten. Het tabakspreventieproject 'Bullshit Free Generation' wil alle *bullshit* over roken de wereld uit helpen. Het wil een generatie doen ontwaken die kritischer en weerbaarder is dan ooit, als het over roken gaat!



SCHOOLJAAR 2023-2024

De inschrijvingen editie schooljaar 2021-2022 zijn afgesloten. De volgende editie vindt plaats in schooljaar 2023-2024. Schrijf je in als ['geïnteresseerde school'](#) en blijf op de hoogte. Bij vragen, kan je steeds contact opnemen met [jouw Logo](#) of met info@bullshitfree.be.

HET DOEL?

- Jongeren bewust maken dat ze niet zomaar alles moeten geloven wat ze horen, zien of lezen. Zeker niet als het over roken gaat!
- Jongeren aanmoedigen om hun eigen mening te vormen over roken. Niet op basis van fabels, maar wel op basis van harde feiten.
- De weerbaarheid van jongeren versterken. Zodat ze gemakkelijker kunnen opkomen voor zichzelf, met respect voor anderen.
- Het rookbeleid op school verder uitwerken. Met inspraak van personeel én leerlingen!

HET HELE JAAR DOOR AAN DE SLAG MET DE MATERIALEN?

Dat kan! In de [bibliotheek van Bullshit Free Generation](#) vind je heel wat materialen die je ook buiten de tweejaarlijkse wedstrijd kan gebruiken. Check het nu en laat je inspireren. Liever aan de slag met fysieke spelmaterialen? Dat kan ook. Neem contact op met [jouw Logo](#) en check welke spelletjes er ter beschikking zijn in de uitleendienst.

INTERESSE OM DEEL TE NEMEN?

[Contacteer jouw Logo](#) voor meer info over deelnemen en inschrijven voor de wedstrijd. Volg ook de [Facebook-groep Gezonde School](#). Daar ontdek je de laatste nieuwtjes over het project.



B4 INFOESSIE DOOR EEN TABAKOLOOG

Het Logo beschikt over een lesgeverspool van erkende tabakologen die je kan inschakelen om een infosessie te geven over tabak, de effecten van roken, verslaving ...

De infosessie kan openstaan voor zowel rokers als niet-rokers en kan in samenspraak met de tabakoloog aangepast worden in functie van de doelgroep en de noden of verwachtingen. Je kan deze infosessie aanbieden aan je personeel, inwoners, leerkrachten of leerlingen.

PRAKTISCH:

- ▶ Je kan via [het Logo](#) een tabakoloog boeken voor €170 per sessie (1,5 à 2 uur exclusief verplaatsingskosten).
- ▶ Deze vorming kan ook digitaal gegeven worden (in samenspraak met de tabakoloog van dienst).



B5 ORGANISEER EEN INFORMATIEVE EN LUDIEKE ACTIE

Om het belang van niet-roken op een laagdrempelige manier onder de aandacht te brengen kan je verschillende laagdrempelige acties organiseren.

EEN FILMVOORSTELLING

Een filmavond met voor- en nabespreking, al dan niet gecombineerd met een infostand, kan een goede manier zijn om mensen te sensibiliseren. Wij raden aan om films altijd goed te kaderen. Een (niet limitatief) overzicht met films vind je in [bijlage 2](#).

EEN INFOSTAND

Naar aanleiding van 31 mei (of op elk ander moment in het jaar) kan je in jouw organisatie een infostand installeren, die mensen informatie verschaft over niet roken (en/of stoppen met roken). Zo'n infostand kan je inkleden met allerlei [educatieve materialen \(zie B6\)](#), je kan er [boeken \(zie bijlage 3\)](#) ter beschikking stellen ...

Een meerwaarde bij zo'n infostand is om een tabakoloog in te schakelen die tekst en uitleg kan geven en samen met bezoekers verschillende testjes kan uitvoeren, materialen kan bekijken Je kan de infostand ook gebruiken om mensen op te roepen tot een 'Liever-bellen-blazen-dan-rook-actie' en hier eventueel een prijs aan koppelen voor de leukste foto's/filmpjes. Denk bij het plaatsen van een infostand altijd goed na over de locatie: waar passeren de meeste mensen, wanneer hebben mensen tijd om een kijkje te nemen bij zo'n stand ...

► **Praktisch:** Je kan bij [jouw Logo](#) terecht voor materialen om zo'n stand in te kleden.

ADEMPAUZE

Geef als organisatie je werknemers een adempauze. Beloon diegenen die geen rookpauze nemen met een gezonde pauze (ook de niet-rokers). Organiseer een yogasessie, lunchwandeling, bewegingsactiviteit of biedt een (h)eerlijk tussendoortje aan.

Rokers geven vaak aan dat rookpauzes gezellig en sociaal zijn. Deze momenten willen ze niet missen. Door alternatieve adempauzes te creëren en deze gezellig en plezierig te maken, kunnen deze adempauzes misschien de norm worden. Door de groepsdruk kunnen rokers zich bovendien gesterkt voelen om (voor een bepaalde periode) niet te roken op het werk.

Wil je als werkgever nog wat verder gaan? Daag werknemers uit om een [24u rookstop, \(zie C7\)](#) te proberen. Of geef hen een duwtje in de rug met een [groeps cursus stoppen met roken \(zie C3\)](#).



DIGITALE ACTIE

Trek aandacht voor de Werelddag zonder Tabak of jouw tabakspreventieactie via digitale kanalen:

- ▶ Gebruik het intranet van jouw organisatie voor het aankondigen van je actie(s).
- ▶ Zet een kort artikel op de website van jouw organisatie om ook je bezoekers te informeren over je actie(s).
- ▶ Plaats een leuk bericht op sociale media en vraag lezers om je bericht te 'liken' of 'delen'.

Inspiratie nodig? Contacteer [het Logo](#) voor inhoudelijke ondersteuning.

DIGITALE ACTIE VOOR JONGEREN

Als je specifiek een jonger publiek wil aanspreken, kan je inzetten op [de campagne 'team #RIProken en #WhatTheSmoke' van Kom Op Tegen Kanker](#).

Met Team #RIProken en #WhatTheSmoke geeft Kom op tegen Kanker een vervolg aan eerdere peer-to-peer campagnes om jongeren te sensibiliseren over roken. In 2016 en 2017 gaf de organisatie het woord aan populaire YouTube-vloggers die content maakten over schadelijke stoffen in sigaretten. In 2018 maakte een rapper een lied en verschillende vlogs over roken. In 2019 werd met Instaverliefd de allereerste Instagram soap ooit in Europa gelanceerd en in 2020 de vervolgreeks Instagefikst, steeds met de onderliggende boodschap dat roken voor niets goed is.

Surf naar www.riproken.be voor meer informatie en inspiratie.



B6 EDUCATIEVE MATERIALEN

Bij het Logo kan je terecht om verschillende ondersteunende educatieve materialen uit te lenen. Met deze materialen zet je het belang van niet (beginnen) roken extra in de verf. Deze materialen kunnen gebruikt worden ter ondersteuning van een infosessie met een tabakoloog, een infostand, een workshop of les rond tabak ...

CO-METER

Een CO-test van de adem met een CO-meter geeft aan hoeveel koolstofmonoxide er aanwezig is in de uitgeademde lucht. Je kan de CO-meter met handleiding uitlenen bij het Logo.



ROOKROBOT

Dit is een praktische test waarmee je zonder zelf te roken het teergehalte van een sigaret kan aantonen. De set bestaat uit een filterhouder op statief met zuigballon. Je kan de rookrobot met handleiding uitlenen bij het Logo.



VISUAL DISPLAY

Tabaksrook bevat meer dan 4000 chemische stoffen, waarvan een heel deel giftig zijn.

Dit zijn niet enkel stoffen uit tabak zelf, maar bijvoorbeeld ook resten van bestrijdingsmiddelen die gebruikt zijn bij het kweken van de tabaksplant. Als tabak verbrandt zijn er stoffen die, als ze samenkomen, een nieuwe chemische stof vormen. Van meer dan zestig stoffen is al bewezen dat ze kankerverwekkend zijn. Het visual display toont een aantal van deze producten en voor welke andere toepassingen wij ze meestal kennen. Je kan het display uitlenen bij het Logo.



SMOKERFACE APP

Op basis van een selfie wordt er via een app getoond wat de effecten van roken op jouw lichaam (zouden) zijn.

Je kan de app downloaden in [Google Play](#) of [App Store](#).





Stoppen met roken

Je staat er niet alleen voor

DEEL
C

C. STOPPEN MET ROKEN - JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR

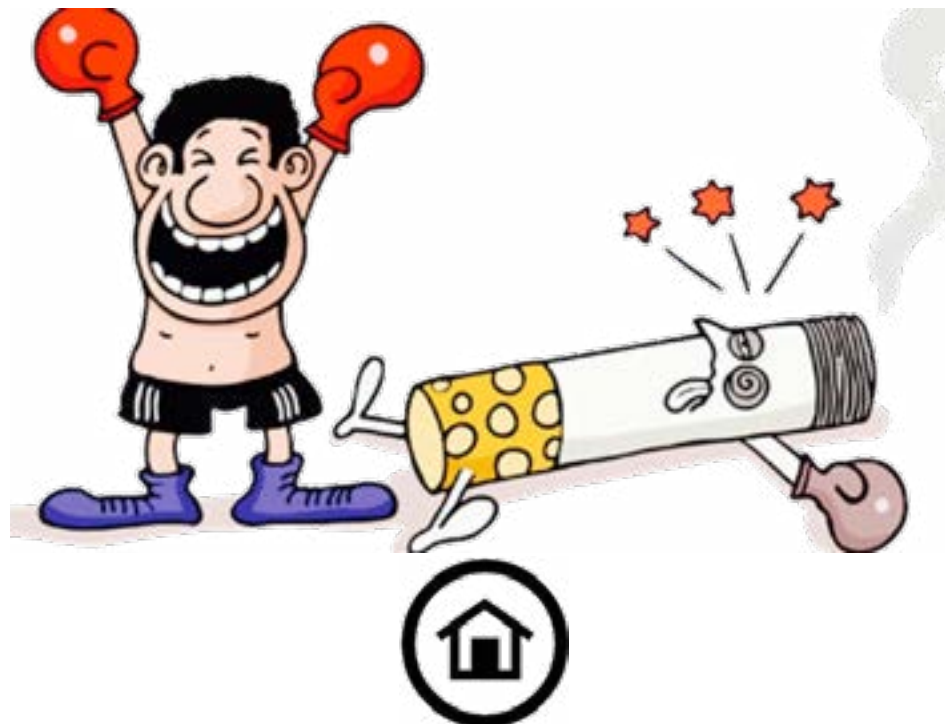
De beste manier om gezondheidsrisico's en andere rookgerelateerde schade te beperken, is natuurlijk ervoor te zorgen dat mensen niet roken. Toch rookt in 2022 één op zeven Vlamingen (18 jaar en ouder), waarvan 9% dagelijks. Dat blijkt uit de resultaten van de meest recente [Vlaamse Preventiebarometer](#). Ook blijkt dat 42,9% van de dagelijkse rokers de intentie heeft om te stoppen met roken in de komende twaalf maanden. Maar, dat is natuurlijk niet gemakkelijk. Het goede nieuws is dat er heel wat tools bestaan om mensen te helpen!

Wij sommen hieronder een aantal mogelijkheden op.

Wil je het gesprek aangaan met rokers over stoppen met roken?

Informeer je dan eerst goed. Het Vlaams Instituut Gezond Leven verzamelt informatie, cijfers en tips op hun website:

- ▶ [Welke boodschap over stoppen met roken geven aan de rokers die je ontmoet?](#)
- ▶ [Motiveer mensen om te stoppen of buiten te roken](#)
- ▶ [Redenen én voordelen van stoppen met roken](#)
- ▶ Dit en veel meer op www.gezondleven.be/themas/tabak



C1 TABAKSTOP

Tabakstop is de Belgische rookstoplijn waar je gratis terecht kan voor informatie over roken en verslaving en voor hulp om te stoppen met roken. Ook op de portaalsite www.tabakstop.be vind je heel wat informatie en advies.



0800 111 00
Stoppen met roken.
Het kan!

EEN GRATIS ANONIEME TELEFOONDIENST

Een professioneel team van tabakologen die luisteren, informatie en raad geven.
Gratis te bereiken op werkdagen van 15u tot 19u via **0800 111 00**.

BEGELEIDING OP MAAT MET EEN PERSOONLIJKE ROOKSTOPCOACH

Je hebt besloten om te stoppen met roken?

Na [inschrijving](#) volgen acht telefoongesprekken met dezelfde tabakoloog, verspreid over ongeveer drie maanden.

PUBLICATIES EN GADGETS

Op de website van Tabakstop kun je verschillende brochures, folders, affiches ... downloaden en bestellen. Deze bevatten een schatkist aan tips om te helpen tijdens je rookstop. Daarnaast kan je op de website ook heel wat ondersteunend materiaal zoals stickers, potloden en post-it's vinden. Ontdek de [materialen van Tabakstop](#) onder de rubriek 'professionals' – publicaties.

VERWIJS EEN PATIËNT DOOR VOOR TELEFONISCHE BEGELEIDING

Gehospitaliseerde patiënten die het ziekenhuis verlaten kunnen bij Tabakstop terecht voor een persoonlijke rookstopcoaching via de telefoon. Artsen, verpleegkundigen en gezondheidsmedewerkers kunnen hun patiënten gratis online registreren en zo een ondersteuning garanderen bij terugkeer naar huis. Je vindt dit formulier [hier](#).



C2 BEGELEIDING DOOR EEN ERKEND TABAKOLOOG

Stoppen met roken is moeilijk. Rokers doen het daarom beter niet alleen, maar met een erkend tabakoloog. Zo'n tabakoloog is een echte rookstopspecialist. Hij begeleidt rokers, geeft hen handige tips om te stoppen met roken en gaat na wat roken voor de roker betekent. Hij weet hoe moeilijk het is om te stoppen.

De tabakoloog zorgt ervoor dat rokers goed voorbereid zijn en begeleidt hen tijdens het stopproces. Met de hulp van een tabakoloog vergroten rokers hun kans om voor altijd te stoppen met roken! Ken je rokers? Breng hen dan in contact met een tabakoloog in de buurt. Zo verklein je de eerste stap en help je hen op weg naar een succesvolle rookstop poging.

Op www.tabakalogen.be vind je een tabakoloog in de buurt.



INDIVIDUELE OF GROEPSBEGELEIDING

Bij een tabakoloog kunnen rokers zowel individueel als in groep terecht.

De Vlaamse Overheid voorziet hiervoor een handig financieringssysteem. Jaarlijks heeft iedere roker recht op 4u individuele rookstopbegeleiding of 12u begeleiding in groep. Voor een individuele begeleiding betaal je maximum €7,5/kwartier of €1/kwartier voor personen met verhoogde tegemoetkoming en jongeren t.e.m. 21 jaar. Voor een groepsbegeleiding betaal je max. €1/kwartier of €0,5/kwartier voor personen met een verhoogde tegemoetkoming en jongeren t.e.m. 21 jaar. Wisselen tussen individuele begeleiding en groepscursussen is mogelijk. Je tabakoloog kan je steeds vertellen hoeveel uren rookstopbegeleiding je nog hebt voor het lopende kalenderjaar.

Als organisatie kan je ervoor kiezen om (een deel van) de betaling van de tabakoloog op jou te nemen. Dit kan een extra motivatie vormen voor je personeel/inwoners/... om te stoppen met roken!

Via [de website van de Vlaamse Logo's](#) kan je de folder die dit financieringssysteem overzichtelijk weergeeft downloaden.



C3 GROEPSCURSUS STOPPEN MET ROKEN

Organiseer als organisatie/gemeente/school/... zelf een groepscursus stoppen met roken begeleid door een tabakoloog. Zo help je mensen om te stoppen met roken. In groep stoppen met roken is leuker en de sociale cohesie helpt deelnemers om de rookstop langer vol te houden!

In acht sessies stoppen mensen samen met roken onder begeleiding van een tabakoloog. De tabakoloog is een erkende rookstopbegeleider. In de groep vinden mensen steun. Iedereen heeft hetzelfde doel voor ogen, er kan veel gedeeld en gelachen worden. Elke sessie duurt ongeveer 1u30. Voor de acht rookstopsessies starten kan je een infosessie ([zie ook B4](#)) organiseren om mensen warm te maken om deel te nemen aan een groepscursus. Dit verhoogt het aantal deelnemers aan de rookstopcursus.

Hoe organiseer je een groepscursus stoppen met roken? Er is een praktisch draaiboek beschikbaar [voor gemeenten](#) en [voor bedrijven](#). Bij het Logo kan je terecht voor de contacten met een tabakoloog in de buurt, ondersteuning op maat en communicatiematerialen.

Ook voor ondersteuning bij het organiseren van een groepscursus voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie kan je terecht bij het Logo. We zoeken dan samen naar antwoorden op maat van de doelgroep.

ZELFTESTEN

Wil je rokers helpen te bepalen hoe afhankelijk van nicotine ze nu werkelijk zijn en hoe het zit met hun motivatie om te stoppen met roken? Dat kan via twee laagdrempelige zelftesten! Je kan de testen downloaden ([nicotinetest](#), [motivatietest](#)).



C4 BUDDY DEAL

Onderzoek leert dat wie één maand lang stopt met roken vijf keer meer kans heeft om er definitief vanaf te geraken. Veel ex-rokers geven bovendien aan dat de steun van een vriend of familie enorm helpt. Daarom roept Stichting tegen Kanker de roker en zijn buddy op om samen de uitdaging aan te gaan: in ruil voor de inspanningen van de stopper belooft de buddy een tegenprestatie. Zij sluiten zo een Buddy Deal voor één maand van 1 tot en met 31 mei.

Meer info en inschrijven kan op www.buddydeal.be.

Wie wil inzetten op deze campagne vindt campagnemateriaal op www.buddydeal.be/nl/toolkit.



C5 ALLEN CARR

Deze methode bestaat uit een intensieve training en is geschikt voor mensen die snel willen stoppen en geen farmaceutische hulpmiddelen willen gebruiken. Ze werd uitgetest op rokers, met positief resultaat. Maar ook dampers die van de e-sigaret af willen, kunnen er baat bij hebben. Voor meer informatie kan je terecht op [deze website](#).



C6 ROOKSTOP OP MAAT VAN JONGEREN

Werk je met rokers jonger dan 20 jaar? Zijn ze die sigaret eigenlijk kotsbeu?
En hebben ze zin om te stoppen met roken, maar ze weten niet hoe?

Verwijs hen dan door naar www.watwat.be/roken.

WATWAT is een online platform waarop jongeren terecht kunnen met vragen over verschillende thema's.
Hun doel is om jongeren te informeren en toe te leiden naar advies of hulp.



INFOSESSIE & CONSULTATIES

Organiseer een infosessie op school of in een vereniging voor zowel rokende als niet rokende jongeren van de tweede en derde graad, gegeven door een erkende tabakoloog. Tijdens de infosessie komt zowel tabakspreventie als rookstop aan bod.

Jongeren kunnen ook voor individuele consultaties terecht bij een tabakoloog

(Alles over begeleiding door een tabakoloog [zie C2](#)).



C7 24U ROOKSTOP

Stoppen met roken is niet altijd even gemakkelijk. Gemiddeld zijn er vijf tot zeven pogingen nodig voor een persoon erin slaagt om definitief te stoppen met roken. Naar aanleiding van 31 mei, Werelddag zonder Tabak, kan je een 24 uren rookstop organiseren met je collega's of vrienden.

WAAROM EEN 24U-ROOKSTOP?

Een 24 uren rookstop kan een laagdrempelige manier zijn om je eerste stappen richting stoppen met roken te zetten. Wanneer je erin slaagt om 24 uur niet te roken, heb je een eerste succeservaring die je de kracht kan geven om verder door te zetten.

LICHAMELIJKE VOORDELEN

Al na 20 minuten nadat je gestopt bent, zijn je hartslag en bloeddruk verbeterd. Je handen en voeten voelen warmer aan. Binnen 8 uur is het nicotine- en koolmonoxideniveau in je lichaam gehalveerd en het zuurstofniveau in je bloed weer normaal. De kans op een hartaanval is duidelijk verminderd. Na 24 uur niet roken is de koolmonoxide volledig uit je lichaam, je longen beginnen slijm en andere vuilresten te verwijderen.

HOE ORGANISEREN?

Gebruik het [stappenplan in bijlage 4](#) om een 24 uren rookstop te organiseren. Hulp of tips nodig? Vraag raad aan [het Logo](#).





Niet meer roken

Bescherm de mensen rondom jou

DEEL
D

D. NIET MEEROKEN - BESCHERM DE MENSEN RONDOM JOU

Meeroken of passief roken brengt belangrijke gezondheidsrisico's met zich mee, niet in het minst voor jonge kinderen, maar evenzeer voor volwassenen. Een aantal van de belangrijkste gezondheidseffecten vind je terug op de afbeelding hiernaast. Wil je meer weten over passief roken en de gevolgen? Neem dan [hier](#) een kijkje.

Niet meeroken gaat over het recht op een rookvrij leven en over de handhaving en uitbreiding van rookvrije omgevingen, zodat kinderen, jongeren en volwassenen gevrijwaard blijven van de schadelijke gevolgen van tabaksrook. Rookvrije omgevingen hebben veel impact op de gezondheid en op het rookgedrag.

Ook als intermediaire partner kan je hier een belangrijke rol in spelen, door bv. mee misverstanden rond passief roken uit de wereld te helpen of door mensen actief aan te spreken op hun rookgedrag. Ook hiervoor bestaan een aantal tools waarvan we de belangrijkste graag even in de kijker zetten.



D1 BINNEN ROKEN IS NOOIT OKE



Wist je dat er meer dan 4000 chemische stoffen in tabaksrook zitten, waarvan ook zeker 250 schadelijke? Minstens vijftig van die stoffen kunnen kanker veroorzaken. Dagelijks zitten er trouwens ook nog steeds kinderen thuis in de sigarettenrook. Met de campagne 'Binnen roken is nooit oké' wil Kom op tegen Kanker ouders die binnen roken helpen om hun rookgedrag aan te passen en zo kinderen geven waar ze recht op hebben: opgroeien in een gezonde leefomgeving. De campagne wil daarnaast ook een aantal misverstanden over meerroken uit de wereld helpen.

Op www.nooitbinnenroken.be vind je informatie over meerroken en de gezondheidsrisico's voor kinderen, een quiz, praktische tips om je huis en auto rookvrij te houden. Nog op de website vind je de drie televisiespots die de voorbije jaren getoond werden in nationale mediacampagnes.

Deze campagne maakt ook de link met de campagne [Generatie Rookvrij \(zie B1\)](#).

D2 HET GESPREK OVER ROKEN AANGAAN

Het gesprek over roken aangaan is niet altijd gemakkelijk. Toch is het superbelangrijk. Als hulp- of zorgverlener (apotheker, arts, thuisverpleging, diëtist ... maar in dit geval ook aanspreekpunten in de gemeente, onthaal, LDC, technische diensten betrokken bij het onderhoud van rookvrije plekken, stads-wachten ...) kan je soms het laatste duwtje in de rug geven aan iemand die zijn rookgedrag wil veranderen. Hoe je dat stapsgewijs aanpakt en welke technieken het meest efficiënt zijn, lees je op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

- ▶ [Hoe bouw je een gesprek op?](#)
- ▶ [Hoe motiveer je mensen en geef je hen meer zelfvertrouwen?](#)
- ▶ [Waarom ga je best het gesprek aan?](#)
- ▶ [Drempels om een gesprek aan te gaan](#)



D3 JOUW HUIS, MIJN WERKPLEK

Wie als huishoudhulp, poetshulp of verzorgende bij mensen thuis werkt, moet dat kunnen doen in een rookvrije omgeving. Daarom lanceerden het Vlaams Instituut Gezond Leven en Kom op tegen Kanker de campagne 'Jouw huis mijn werkplek'. Met verschillende materialen op maat van de werkgevers, leidinggevenden, werknemers én klanten van diensten voor gezins- en thuiszorg en dienstenchequebedrijven wil de campagne passief roken bespreekbaar maken.

Voor werkgevers bevat de campagne een leidraad met informatie over de schadelijke gevolgen van passief roken en de wetgeving. In de leidraad vind je ook meer acties die je kan ondernemen en op welke manier je de medewerkers het best kan informeren en beschermen. De medewerkers kunnen via een filmpje en folder leren het gesprek aan te gaan met rokende cliënten of klanten. Die klanten of cliënten kunnen op hun beurt met een rolletje muntjes bedankt worden voor hun inspanningen om niet in huis te roken.

Op www.jouwhuismijnwerkplek.be vind je alle info over de campagne en kan je de materialen downloaden. De folders voor medewerkers en cliënten kan je bestellen bij [het Logo](#).



Advies en bijkomende ondersteuning



Contact

ADVIES EN BIJKOMENDE ONDERSTEUNING

Deze inspiratiegids voor 31 mei – Werelddag zonder Tabak – is een gezamenlijke realisatie van de Vlaamse Logo's. Voor vragen over specifieke materialen of campagnes en ondersteuning bij het implementeren van een rook- en gezondheidsbeleid en acties die daarbij horen, kan je steeds terecht bij het Logo in jouw buurt.

LOGO ANTWERPEN

03 605 15 84
info@logoantwerpen.be

LOGO BRUGGE-OOSTENDE

050 32 72 95
info@logobrugge-oostende.be

LOGO BRUSSEL

02 563 03 75
logobrusssel@vgc.be

LOGO DENDER

053 60 31 60
logo@logodender.be

LOGO GEZOND+

09 266 70 10
info@gezondplus.be

LOGO KEMPEN

014 44 08 34
info@logokempen.be

LOGO LEIELAND

056 44 07 94
info@logoleieland.be

LOGO LIMBURG

011 15 12 30
logo@logolimburg.be

LOGO MECHELEN

015 43 63 66
info@logomechelen.be

LOGO MIDDEN-WEST-VLAANDEREN

051 23 17 40
info@logomiddenwvl.be

LOGO OOST-BRABANT

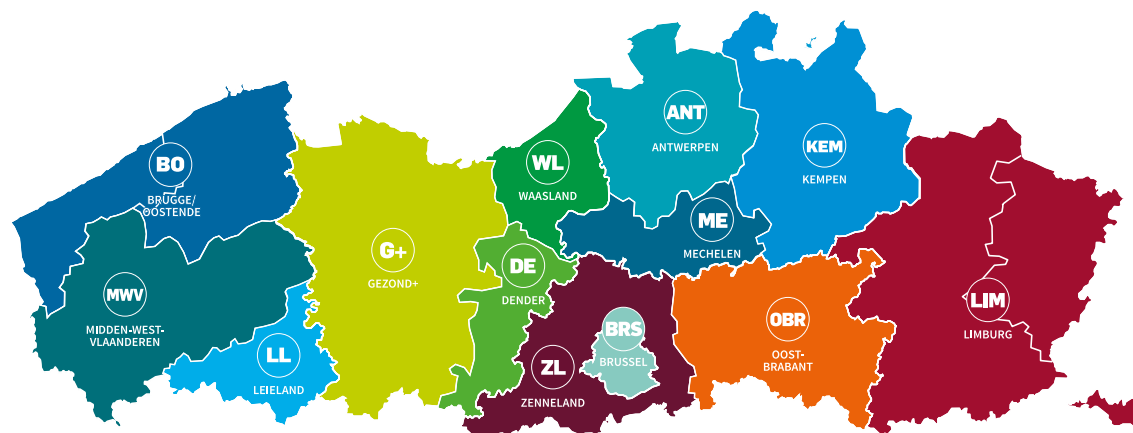
016 89 06 05
info@logo-oostbrabant.be

LOGO-WAASLAND

03 766 87 78
info@logowaasland.be

LOGO ZENNELAND

02 582 75 91
info@logozenneland.be





Op zoek naar inspiratie?

Bijlagen

BIJLAGE 1: CONTACTGEGEVENS CGG-PREVENTIEWERKERS



- ▶ Specialisten in preventie, vroegdetectie en de behandeling van ernstige psychische problemen:

Met de preventiewerking willen de Centra Geestelijke Gezondheidszorg organisaties ondersteunen om problemen te helpen voorkomen. De gezondheid en het welzijn van de gebruiker en diens omgeving staan centraal. We willen gebruik ontraden, experimenteergedrag uitstellen, vroegtijdig ingrijpen stimuleren en schade beperken. En dit voor alle leeftijden en alle drugs: zowel legale (zoals alcohol en **tabak**) als illegale (zoals cannabis), gokken en gamen.

- ▶ Vind jouw CGG op www.centrageestelijkegezondheidszorg.be



BIJLAGE 2: FILMS IN HET KADER VAN TABAKSPREVENTIE

THANK YOU FOR SMOKING (2005)



Verenigde Staten
Komedie / Drama
92 minuten

Charmante Nick Naylor is het hoofd public relations van de Amerikaanse tabaksbranche. Hij verzint van alles om het beeld van zijn branche zo positief mogelijk te krijgen. Ook al is het tegenwoordig bijna onmogelijk om een relatie tussen roken en gezondheidsproblemen te ontkennen, Nick krijgt het voor elkaar. Dat valt nog niet mee als hij tegelijkertijd een rolmodel moet zijn voor zijn 12-jarige zoon.

DE VERVANGERS (2014)

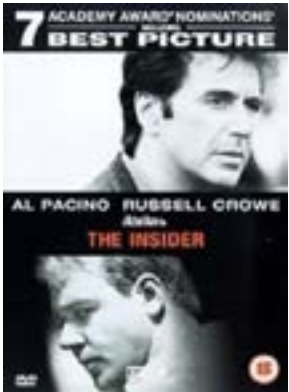


Documentaire door de Stichting Rookpreventie Jeugd & KWF Kankerbestrijding
55 minuten

Kinderen worden in geheime documenten van de tabaksindustrie 'replacement smokers' genoemd. Zij moeten de rokers die vroegtijdig sterven, vervangen. Deze documentaire toont hoe de tabaksindustrie op een sluwe manier meer kinderen wil doen roken. Praktijken zoals kindermarketing of beleidsbeïnvloeding komen aan bod. De documentaire is integraal te bekijken op YouTube.



THE INSIDER (1999)



Verenigde Staten
Thriller / Drama
157 minuten

Producer Lowell Bergman van het programma '60 minutes' ruikt een verhaal wanneer Jeff Wigand, voormalig onderzoeker bij tabaksfabrikant Brown & Williamson, niet met hem wil praten. Wanneer de fabrikant Wigand dwingt om een overeenkomst na te komen, besluit hij toch om Bergman in vertrouwen te nemen en de waarheid over zijn werkgever naar buiten te brengen. Zowel Bergman als Wigand komen er echter achter dat dit niet zo gemakkelijk is als gedacht.



BIJLAGE 3: BOEKEN IN HET KADER VAN TABAKSPREVENTIE

- De tabakslobby in België, Luk Jossens, 2016, Epo (ISBN 946267096X)
- Mij pak je niet, Martine Glaser, 2019, Clavis (ISBN 9789044834659)
- Zo stop je met roken, [Jamie West](#), [Robert West](#) & [Chris Smyth](#), 2014, Luitingh, (ISBN 9024562600)
- Mindful stoppen met roken, Nederland stopt met roken!, Pauline Dekker & Wanda de Kanter, 2008, Thoreris (ISBN 9072219325)
- Allen Carr: Stoppen met roken, Allen Carr, Meulenhoff Boekerij BV, 2018, (ISBN 9789022585795)
- Voorbeeldig gestopt - Mijn leven zonder tabak, 10 openhartige getuigenissen over rookverslaving, Suzanne Gabriëls en Ludivine Teller, een uitgave van Tabakstop (ISBN 9782960146622); [enkel nog digitaal verkrijgbaar](#)



BIJLAGE 4: 24 UREN ROOKSTOP

KORT STAPPENPLAN

1. Kies een datum uit.
2. Personaliseer de voorgeschreven oproepbrief of schrijf er zelf eentje ([zie voorbeeld op de volgende pagina](#)).
3. Ondersteun je actie. Dit kan je doen door:
 - Het pakket ‘Wij maken een rookvrije start! Jij ook?’ te gebruiken en de affiches op te hangen;
 - een infostandje op te zetten (bv. in een centrale ontmoetingsplaats, inkomhal, ...);
 - een persartikel te plaatsen (bv. in je personeelsblad of op je website);
 - flyers, affiches en notablokjes via www.tabakstop.be te bestellen;
 - een tabakoloog in te schakelen voor een infosessie rond roken en rookstop;
 - extra materiaal bij het Logo te ontlenuen;
 - ondersteunende activiteiten te organiseren voor de deelnemers aan de actie (bv. gezond ontbijt, 10.000 stappenwandeling, quiz, filmvoorstelling, ...) zodat de deelnemers tijdens de 24-uren rookstop niet denken aan de sigaret;
 - richt 24 uur lang een terrein rookvrij in;
 - ...
4. Begin de 24-uren rookstop met een officieel startmoment, knip een lint door en nodig personeel, vrijwilligers, omwonenden, pers, ... uit.
5. Bezorg aan de deelnemers regelmatig een tip om de 24-uren rookstop vol te houden ([bekijk de tips op de volgende pagina](#)).
6. Sluit de 24-uren rookstop op een feestelijke manier af. Bezorg een compliment aan de deelnemers.



WIE KAN EEN 24 UREN ROOKSTOP ORGANISEREN?

- Werkomgeving
- Sportvereniging
- Jeugdvereniging
- Vriendengroep
- Medestudenten
- Gezins- of familieleden
- Leefgroep
- Facebookgroep

WANNEER ORGANISEREN?

Wanneer je maar wilt! Je kan dit doen op of rond de periode van 31 mei, Werelddag zonder tabak. De acties op deze dag zorgen wellicht voor een extra duwtje in de rug!

Merk je dat je deelnemers geïnteresseerd zijn om volledig te stoppen met roken?

Dan is het misschien een idee om een groepscursus 'stoppen met roken' te organiseren.

OPROEPBRIEF 24 UREN ROOKSTOP

Beste [aanspreking naar keuze],

Je weet het zelf ook: roken is niet gezond voor je. Maar stoppen met roken is niet altijd even gemakkelijk. Gelukkig staan we samen sterk!

Wij zetten graag samen met jou een stapje in de goede richting. Op [datum van de 24 uren rookstop] houden wij een 24-uren rookstop.

Wij zullen starten [om hoe laat, eventueel welke plaats als 'startmoment'].

Om onze rookstop nog extra onder de aandacht te brengen en alle deelnemers te ondersteunen zullen we [licht kort je actie toe].

Ben je geïnteresseerd in een 24-uren rookstop? Meld je dan voor [uiterste inschrijfdatum] aan bij [naam van de verantwoordelijke].

Wij wensen jou alvast veel succes!

Bij een moeilijk moment kan je voor steun altijd bellen naar de gratis tabakstoplijn op 0800/111.00.



TIPS OM TE VERSPREIDEN BIJ DE DEELNEMERS VAN EEN 24 UREN ROOKSTOP

Wat kan je helpen om door te zetten met je rookstop? Wij geven je enkele tips mee!

Deze tips kan je verspreiden om elkaar te motiveren. Over de manier waarop je dit doet, ben je helemaal vrij. Wil je ze in lijstvorm afprinten en ophangen? Of stuur je liever af en toe een sms'je of een e-mail met een tip? Alles kan!

Voor je begint:

Zin hebben in een sigaret wordt vaak vergeleken met een golf. Deze komt en gaat en duurt meestal niet langer dan vijf minuten. Houd dit in gedachten wanneer je de volgende golf voelt aankomen.

Hoe langer je stopt met roken, hoe langer de volgende golf zal wegblijven.

Tips om vol te houden:

- Tip 1** Doe alles wat verbonden is met roken weg. Asbakken, aanstekers, sigarettenpakjes ... deze heb je niet meer nodig!
- Tip 2** Vermijd dingen die je aan roken doen denken. Rookt je beste vriend? Ontwijk hem niet, maar vertel dat jij probeert te stoppen en vraag om begrip.
- Tip 3** Praat erover! Vertel je vrienden en familie dat je probeert te stoppen. Niet enkel kan dit voorkomen dat ze je een sigaret aanbieden, ook kunnen ze je steunen als je het even moeilijk hebt.
- Tip 4** Soms is het louter de gewoonte die je in de problemen brengt. Probeer je ritme te doorbreken. Vraag bv. aan je vaste krantenverkoper om niet automatisch sigaretten aan te bieden bij je krant of tijdschrift, omdat je bent gestopt met roken.
- Tip 5** Vermijd het drinken van alcohol. Alcohol kan als gewoonte met roken verbonden zijn, maar het neemt ook je remmingen weg, waardoor je sneller naar een sigaret zal grijpen.



- Tip 6** Denk aan je redenen om te stoppen met roken! Dit kan gaan over gezondheidswinst of geldwinst of het hebben van een mooie huid of ... (gebruik je eigen redenen, want iedere persoon is uniek!).
- Tip 7** Ga iets anders doen als de opwelling komt. Drink een glas water, eet een stuk fruit, neem een muntje of poets je tanden. Altijd leuk zo'n frisse adem!
- Tip 8** Heb je een moeilijk moment? Houd je handen bezig. Neem je rietje vast op café, je balpen bij het studeren, je gsm of smartphone op de bus, een penseel wanneer je nieuwe dingen wilt proberen. Wees creatief en houd je handen actief!
- Tip 9** Doe leuke dingen die je niet aan roken doet denken. Positieve afleiding is de boodschap!
- Tip 10** Voel je je onrustig? Let op je ademhaling. Dit zal je helpen om je meer ontspannen te voelen zonder sigaret. Op je ademhaling letten, kan je op elk moment doen. Soms kan het helpen om hierbij rustig te gaan zitten.

Word je toch niet makkelijk rustig? Probeer dan eens ontspanningsoefeningen. Deze oefeningen kan je een aantal keer herhalen. Wij geven je drie oefeningen mee in verband met spierspanning. Deze voorbeeldjes kan je makkelijk op een minuutje uitvoeren.

- Span drie seconden je voet- en beenspieren op. Laat daarna al je spieren los.
- Streck je armen drie seconden terwijl je je handen gebald houdt en laat weer los.
- Om je schouders te ontspannen kan je ze drie seconden optrekken en dan naar beneden laten hangen.



31 MEI | WERELDDAG ZONDER TABAK

Inspiratiegids over tabakspreventie voor lokale besturen en andere organisaties



SAMEN WERKEN
WE AAN EEN
gezonde
REGIO

logo^{VL}
GEZONDHEID
TROEF

