

31 MEI

WERELDDAG ZONDER TABAK

Inspiratiegids voor lokale besturen en andere organisaties



31 MEI WERELDDAG ZONDER TABAK

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

WAAROM?

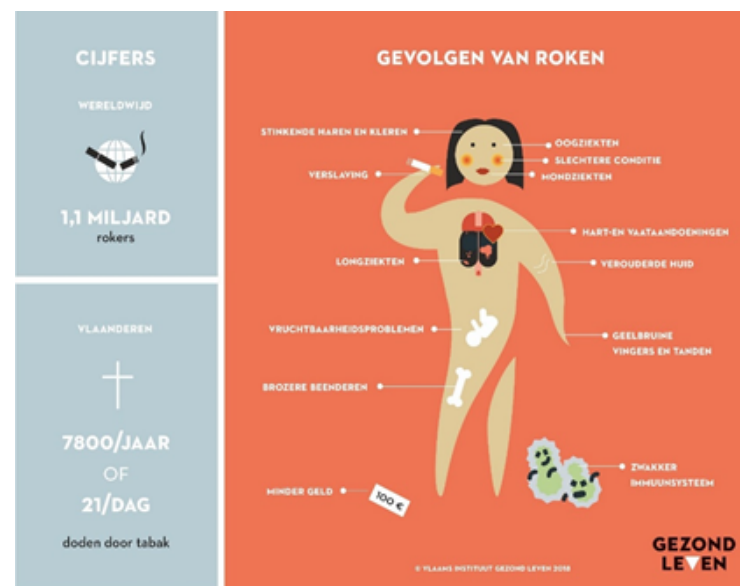
Roken is nog steeds de belangrijkste vermijdbare oorzaak van ziekte en sterfte. De meeste rokers hebben spijt dat ze er ooit mee begonnen zijn en willen er weer van af. Dat is natuurlijk geen evidentie, want roken is een hardnekkige verslaving. Nochtans levert stoppen met roken de roker én de samenleving 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 roken 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. Dat kan op alle dagen, maar zeker op de Werelddag zonder Tabak roepen wij zoveel mogelijk organisaties op om actie te ondernemen. Deze inspiratiegids biedt daarbij handvaten en inspiratie!





TIP: Deze inspiratiegids bevat heel wat informatie. Ben je op zoek naar iets specifiek? Neem de inhoudstafel dan eens door, en klik meteen verder naar het onderdeelje dat je interesse wekt! Verder in de inspiratiegids kan je op verschillende plaatsen klikken op de thuis-knop (icoontje) om terug te keren naar de inhoudstafel.

INHOUDSTAFEL

<u>31 mei - Werelddag zonder Tabak</u>	1
<u>Waarom?</u>	1
<u>Call to action</u>	1
<u>A. Maak werk van een rookbeleid</u>	1
<u>A1. Tools voor een duurzaam rook- (en gezondheidsbeleid)</u>	2
<u>Rookbeleid in de gemeente</u>	2
<u>Rookbeleid op school</u>	2
<u>Rookbeleid op het werk</u>	3
<u>A2. E-sigaret</u>	4
<u>B. Niet beginnen met roken - Niet begonnen is half gewonnen</u>	7
<u>B1. Generatie Rookvrij</u>	8
<u>B2. Bullshit Free Generation</u>	9
<u>Hoe?</u>	9
<u>B3. Infosessie met een tabakoloog</u>	10
<u>B4. Pakket 'wij maken een rookvrije start'</u>	10



B5. Organiseer een informatieve of ludieke actie	11
Een filmvoorstelling	11
Een infostand	11
Adempauze	11
Digitale actie	12
B6. Educatieve materialen	13
CO-meter	13
De rookrobot	13
De visuele display	13
Smokerface app	14
Alochol, tabak en drugs tijdens de zwangerschap	14
C. Stoppen met roken - Je staat er niet alleen voor	16
C1. Tabakstop	17
Een gratis en anonieme telefoondienst	17
Begeleiding op maat met een persoonlijke rookstopcoach	17
De Tabakstop-app	17
Publicaties en gadgets	18
Verwijs een patiënt door voor telefonische begeleiding	18
C2. Begeleiding door een erkend tabakoloog	18
C3. Groeps cursus stoppen met roken	20
Methodiek op maat voor kwetsbare groepen	20
Zelftesten	20



C4. Smartstop	21
Infosessie	21
Consultaties	21
SmartStop-app	21
C5. 24u-rookstop	22
D. Niet meerroken - Bescherm de mensen rondom jou	24
D1. Binnenroken is nooit oké	25
D2. Meerroken is geen binnenpretje, praat erover	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
Thank you for smoking (2005)	31
Waar rook is, is vuur. De macht van de tabaksindustrie (2017)	31
De vervangers (2014)	31
Stoppen met roken (2013)	32
The insider (1999)	32
Bijlage 3: Boeken in het kader van tabakspreventie	33
Bijlage 4: 24-uren rookstop	34
Kort stappenplan	34
Oproepbrief 24-uren rookstop	34
Tips om te verspreiden bij de deelnemers van een 24-uren rookstop	35



MAAK WERK VAN EEN ROOKBELEID



**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 van 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. 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, maar kunnen 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 rond actie strategieën en doelgroepen voor de uitvoering van je beleid. De **succescomponenten** 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 dat allemaal als Latijn in je oren, of kan je toch wat hulp gebruiken? Aarzel dan niet om [jouw Logo-medewerker](#) te contacteren. Wij helpen graag! Ook bij de [CGG-preventiewerker](#) uit jouw regio kan je terecht voor ondersteuning.



AI 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 (2013) zien we dat 'roken vooral een gewoonte is van mensen en sociale middens die geen hoger onderwijs hebben gehad.' 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.
- [Succescomponenten](#) 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 om te kiezen voor niet roken of 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 beleid rond tabakspreventie bij en aanvullende afspraken dienen gemaakt te worden voor die contexten die buiten de wet vallen. Ook de campagne [Generatie Rookvrij \(zie B1\)](#) 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.
- [Succescomponenten](#) voor een gezondheids- en rookbeleid op school.
- [Gezondheidsmatrix](#) voor een effectief gezondheids- en rookbeleid op school.

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 rond de risico's van roken, zodat ze niet beginnen met roken en zich bewust zijn van de gevaren van meerroken. Bovendien heb je met niet rokende medewerkers minder kans op conflicten op de werkvloer en spaar je hiermee geld en tijd uit. Een win-win voor iedereen dus! Meer informatie over het opstellen van een duurzaam rookbeleid op het werk vind je [hier](#).

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



A2 E-SIGARET

Wanneer je inzet op sensibiliseren rond roken, verlies dan zeker de e-sigaret niet uit het oog! 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 en ook 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 mogelijke 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 rond dit topic. Daarom is het goed om bij het opstellen van je rookbeleid en de daaraan gekoppelde acties ook aandacht te hebben voor de e-sigaret. We geven graag mee waar je informatie vindt over deze verschillende zaken:

- Wat is een [e-sigaret](#) en wat is een [sisha-pen](#)?



- **Wat zegt de wet over de e-sigaret?**

In België worden e-sigaretten beschouwd als gelijkwaardig aan tabaksproducten. Daarom is het verboden om:

- o Te dampen in gesloten publieke ruimtes;
- o Reclame of promotie voor e-sigaretten te maken (uitgezonderd in krantenwinkels en gespecialiseerde verkooppunten);
- o E-sigaretten te verkopen via het internet;
- o E-sigaretten te verkopen aan jongeren onder de 16 jaar (*Opgelet: op 25 april 2019 werd een wetsvoorstel goedgekeurd om deze leeftijd op te trekken tot 18 jaar. Wanneer deze leeftijdsgrens precies in werking treedt, is nog niet gespecificeerd*).

- **Hoe schadelijk is een e-sigaret?**

- o **Ben je een roker?** We kunnen de e-sigaret niet omschrijven als gezond. Wel is ze minder ongezond dan een tabakssigaret omdat er geen tabak verbrand wordt. Er is echter nog meer onderzoek nodig over de effecten van de dampen van een e-sigaret op de gezondheid.
- o **Ben je een niet-roker?** Begin dan liever niet met de e-sigaret, want de lange termijngevolgen van elektronisch roken zijn nog niet gekend.
- o **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. Het advies is dan ook om de e-sigaret (met nicotine) te gebruiken als overgangsmiddel bij het volledig stoppen met roken. Eerst stoppen met de tabakssigaret dus en daarna ook met de e-sigaret.





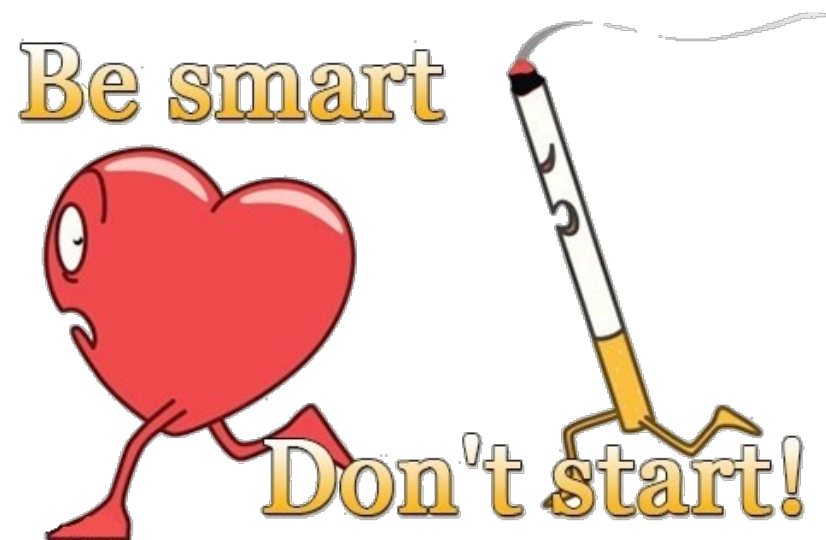
NIET BEGINNEN ROKEN
NIET BEGONNEN IS HALF GEWONNEN

**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.



BI 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.

Naar aanleiding van 31 mei kan je met je bedrijf, organisatie of als individu de doelstellingen van Generatie Rookvrij onderschrijven via de actie '**Liever bellen blazen dan rook**'. Hiertoe blaas je samen met je collega's, vrienden, familie, leerlingen, bezoekers, ... bellen en maak je hiervan een leuke foto of filmpje dat je vervolgens deelt op sociale media met de hashtag #GeneratieRookvrij.

Op [onze artikelpagina](#) vind je alvast een artikel dat gebruikt kan worden voor o.a. gemeentelijke infobladen om de bellenblaas-actie in de kijker te zetten.

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, ...) die reeds inzetten op Generatie Rookvrij. Scholen kunnen bovendien gratis signalisatiemateriaal aanvragen bij het Logo om duidelijk te communiceren dat de school een rookvrije omgeving is¹.

[Het Logo](#) helpt je graag op weg bij het uitwerken van je eigen Generatie Rookvrij-initiatief.

¹ Zolang de voorraad strekt.



B2 BULLSHIT FREE GENERATION

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!

De cijfers liegen niet: uit de VAD-Leerlingenbevraging van 2016-2017 blijkt dat 26% van de Vlaamse 15- tot 16-jarigen in het voorgaande jaar al eens een sigaret opstak. Nog uit de enquête blijkt dat 23.6% van alle 17- tot 18-jarigen maandelijks rookte. Verontrustende cijfers. Zeker als je weet dat wie jong start, vaak blijft roken. Verwonderlijke cijfers? Dat niet. Er doen heel wat fabels over roken de ronde. En die zorgen er vaak voor dat jongeren starten en blijven roken. Want hé, "Eén sigaretje kan toch geen kwaad?" Bullshit!

Tabak is en blijft de schadelijkste drug ter wereld. En het is de op twee na meest verslavende drug (alleen de harddrugs heroïne en crack zijn nog verslavender). Daarnaast zijn kinderen en jongeren de lievelingetjes van de tabaksfabrikanten. Zij moeten de rokers die vroegtijdig sterven vervangen zodat hun winstmarges behouden blijven. In geheime documenten van de tabaksfabrikanten worden ze 'replacement smokers' genoemd. Tijd om komaf te maken met die fabels en een weerbare, kritische en rookvrije generatie te doen ontwaken!

HOE?

Met een wedstrijd! **Wij roepen alle Vlaamse scholen op om tussen de kerst- en paasvakantie vier Bullshit-Free-challenges uit te voeren.** Met de school, het lerarenteam én de scholieren! De wedstrijd vindt elke twee jaar plaats. De eerste Vlaamse editie wordt georganiseerd in het schooljaar 2019-2020. De tweede in schooljaar 2021-2022. Twijfel zeker niet om deel te nemen. En neem wat voorsprong op je concullega's: start vandaag nog met de voorbereidingen!



Het doel van de challenges?

- 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!

Interesse? Laat je gegevens [hier](#) achter en je wordt als eerste gecontacteerd. Door je gegevens achter te laten, geef je aan geïnteresseerd te zijn: je schrijft de school nog niet in. We sturen je maar één mailtje, je wordt niet opgenomen in een mailinglijst.



B3 INFOSESSIE MET 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/verwachtingen. Je kan deze infosessie aanbieden aan je personeel, inwoners, leerkrachten of leerlingen.

- ▶ Praktisch: Je kan via [het Logo](#) een tabakoloog boeken voor **€120 per sessie** (anderhalf à twee uur, exclusief verplaatsingskosten).

B4 PAKKET "WIJ MAKEN EEN ROOKVRIJE START"

Dit **kant-en-klare pakket** stelt je in staat om op een laagdrempelige manier 31 mei, Werelddag zonder Tabak, onder de aandacht te brengen. Het aanbod richt zich zowel naar niet-rokers als rokers. Je kan zelf een 'waslijn' samenstellen met verschillende affiches, om zo specifiek op maat van je organisatie en doelgroep te werken. De affiches omvatten allemaal verschillende slogans met een argument om niet te (beginnen) roken.

- ▶ Je kan een gratis pakket bestellen bij het Logo. Dit pakket bestaat uit: een wasdraad om affiches op te hangen, lintjes, 10 recto verso affiches inclusief een start- en eindaffiche.
- ▶ Daarnaast kan je beroep doen op onze extra digitale ondersteuning via onze website ([Logo Dender](#); [Logo Waasland](#)). Hier kun je de affiches uit downloaden en je vind er ook extra affiches die zich toespitsen op specifieke doelgroepen (jongeren, sporters, zwangere vrouwen, ...)



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 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 \(zie bijlage 3\)](#) voor een beknopt overzicht) ter beschikking stellen, ... Een meerwaarde bij zo'n infostand is om een tabakoloog in te schakelen die tekst en uitleg kan geven en bv. samen met bezoekers verschillende testjes kan uitvoeren. 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: Bij [het Logo](#) kan je een gratis infostand (eventueel met tent) uitlenen. Je kan bij ons ook terecht voor materialen om de stand in te kleden.

ADEMPAUZE

Geef als organisatie je werknemers een adempauze. Beloon diegenen die geen rookpauze nemen met een gezonde pauze. 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 nog wat verder gaan, dan kan je je werknemers uitdagen om tijdens een vooraf bepaalde periode niet te roken tijdens het werk (bv. [24u-rookstop](#), zie C5) Spreek dan meteen ook een beloning af waar iedereen achter staat (bv. samen lunchen, fitnessstoestel aankopen, dartsbord in de refter, fietsen voor dienstverplaatsing,...).

Wil je rokers een duwtje in de rug geven om volledig te stoppen met roken? Organiseer als werkgever dan een [groepscursus stoppen met roken](#) (zie C3).

DIGITALE ACTIE

- ▶ Trek aandacht voor de Werelddag zonder Tabak via digitale kanalen. Zo kan je bv. op de website van jouw organisatie een link plaatsen naar verschillende websites:
 - www.generatierookvrij.be: Je kan bij [het Logo](#) ook een e-mailbanner aanvragen om Generatie Rookvrij op te nemen in je digitale handtekening.
 - www.gezondopvoeden.be: Ouders vinden hier tips en advies over opvoeden en roken. Ook voeding, beweging, zitgedrag en schermtijd, alcohol, gamen, ... komen aan bod.
 - Onder de pijler 'stoppen met roken' kan je ook linken maken naar www.tabakstop.be en www.tabakologen.be (zie C1 en C2)
- ▶ Ook inzetten op **sociale media** loont de moeite. Zo kan je vanuit je eigen organisatie berichtjes rond niet (beginnen) roken delen op Facebook, Twitter, Instagram, ... Of je kan een leuke actie organiseren waarbij jouw personeel, bezoekers, leerlingen, ... zelf een beeld of bericht uploaden rond het thema niet (beginnen) roken en de leukste posts belonen!
- ▶ Als je specifiek een jonger publiek wil aanspreken, kan je inzetten op de campagne '**Vloggers vs. Sigaretten**'. Deze online campagne heeft als specifiek doel om jongeren van de sigaret te houden. Op vloggersvssigaretten.be maken jonge vloggers en influencers allerlei filmpjes over de chemische stoffen die je terugvindt in tabaksrook. Je kan deze online campagne mee bekend maken door bv. filmpjes te delen op sociale mediakanalen of te verwerken in een les.



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, ...

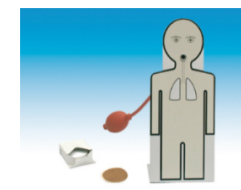
CO-METER

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 gratis uitlenen bij het Logo.



DE 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 gratis uitlenen bij het Logo.



DE VISUELE DISPLAY



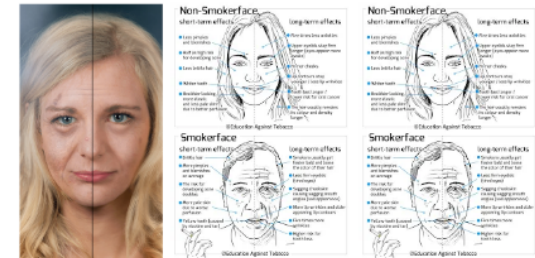
Tabaksrook bevat meer dan 4000 chemische stoffen, waarvan een heel deel giftig zijn.

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 60 stoffen is al bewezen dat ze kankerverwekkend zijn. De visuele display toont een aantal van deze producten en voor welke andere toepassingen wij ze meestal kennen.



SMOKERFACE APP

Op basis van een selfie wordt er via een app getoond wat de effecten van roken op jouw lichaam (zouden) zijn. Bij het Logo kan je gratis een tablet, met de app, uitlenen.



ALCOHOL, TABAK EN DRUGS TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Deze brochure geeft zwangere vrouwen en hun omgeving antwoord op de meest gestelde vragen over alcohol, tabak en drugs tijdens de zwangerschap. Er zijn ook gratis affiches te verkrijgen. Je kan de brochure [hier](#) downloaden of bestellen. Er is ook een affiche voor de campagne beschikbaar, deze kan je [hier](#) downloaden of bestellen.





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 rook gerelateerde schade te beperken, is natuurlijk ervoor te zorgen dat mensen niet roken. Toch rookt volgens de nationale Gezondheidsenquête (2013) nog altijd 23% van de Belgen, waarvan 19% dagelijks. Uit de recente Rookenquête (Stichting tegen Kanker, 2017) weten we bovendien dat bijna 3 op 4 rokers spijt heeft ooit begonnen te zijn en dat 65% van de rokers eigenlijk graag zou stoppen. Maar dat is natuurlijk niet gemakkelijk. Het goede nieuws is dat er heel wat tools bestaan om mensen hierbij te helpen!

Wij sommen hieronder een aantal mogelijkheden op.

Wil je het gesprek aangaan met rokers over stoppen met roken? Lees dan zeker [deze boodschap](#) met achtergrondinformatie en antwoorden op veel gestelde vragen. Wil je als hulpverlener je cliënt of patiënt in een kort gesprek motiveren tot rookstop? [Deze fiche](#) biedt praktische handvaten!



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 TELEFOONDIENTST

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 8 telefoongesprekken met dezelfde tabakoloog, verspreid over ongeveer drie maanden.

DE TABAKSTOP-APP

Installeer de Tabakstop-app en ontvang dagelijks advies, aanmoedigingen en statistieken over je rookstop. Met de chatfunctie kan je in contact komen met andere rokers en de tabakologen van Tabakstop. Een SOS-knop biedt je directe hulp en afleiding als het even moeilijk gaat.

Bij [het Logo](#) kan je gratis een tablet uitlenen waarop de Tabakstop-app geïnstalleerd is. Handig om de app zelf te ontdekken en om tijdens infosessies, workshops, ... toe te lichten aan deelnemers.



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 PATIENT 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. Doe het daarom niet alleen, maar met een erkend tabakoloog. Zo'n tabakoloog is een echte rookstop-specialist. Hij begeleidt je, geeft je handige tips om te stoppen met roken en gaat na wat roken voor jou betekent. Hij weet hoe moeilijk het is om te stoppen. De tabakoloog zorgt ervoor dat je je goed voorbereidt en begeleidt je tijdens het stoppen. Met de hulp van een tabakoloog vergroot je de kans om voor altijd te stoppen met roken! Op www.tabakologen.be vind je een tabakoloog in jouw buurt.



De Vlaamse overheid start in mei 2019 met een sensibiliseringscampagne om rookstopbegeleiding door een tabakoloog te promoten. De campagne start op 3 mei en loopt door tot oktober van dit jaar. Behalve via folders en affiches zal de campagne gedurende die periode ook uitgedragen worden via een tv-spot op de regionale zenders, social media en advertenties online en in printmedia. Meer info over de campagne vind je op www.tabakstop.be. Via [deze website](#) of via [het Logo](#) kan je bekendmakingsmateriaal (affiches en folders) bestellen, alsook de TV-spot en wachtzaalschermen downloaden.





Bij een tabakoloog kan je je **zowel individueel als in groep** laten begeleiden.

De Vlaamse Overheid voorziet hiervoor sinds 2017 een handig **financieringssysteem**. Jaarlijks heb je als 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 groeps cursussen 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 [het Logo](#) kan je gratis folders en affiches bestellen die dit financieringssysteem overzichtelijk in de kijker zetten.



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 8 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 8 rookstopsessies starten kan je een infosessie ([zie ook B3](#)) 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 om een tabakoloog in te schakelen, ondersteuning op maat en communicatiematerialen.

METHODIEK OP MAAT VOOR KWETSBARE GROEPEN

Deze methodiek bestaat ook uit 8 rookstopsessies. De eerste weken vinden ze wekelijks plaats. Daarna zal er tussen twee rookstopsessies een iets langere periode zitten. Speciaal voor deze doelgroep worden er dan tussensessies voorzien, acht in totaal. Op die manier leggen de deelnemers samen met een tabakoloog en een vormingswerker 16 weken een traject af waarin ze wekelijks samenkomen en proberen te stoppen met roken. Een erkend tabakoloog staat in voor de begeleiding van de rookstopsessies, een vormingswerker neemt als vertrouwenspersoon de tussensessies voor zijn rekening. Tijdens de tussensessies wordt er aandacht besteed aan een meer algemene gezonde levensstijl (voeding, geestelijke gezondheid, bewegen) en wordt de zelf-effectiviteit en het groepsgevoel versterkt.

Ook voor deze methodiek vind je handleidingen, presentaties en materiaal [online](#). Het Logo zoekt een tabakoloog en werkt samen met jou een traject op maat uit.

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](#)) of gratis bestellen bij [het Logo](#).



C4 SMARTSTOP

Ben je jonger dan 20 jaar? Check!

Ben je die sigaret eigenlijk kotsbeu? Nu kunnen we praten!

Zin om te stoppen met roken, maar je weet niet hoe? Dan kan je terecht op www.smartstop.be.

SmartStop is een rookstopprogramma voor rokers tot 20 jaar en bestaat uit volgende onderdelen.

INFOSESSIE

Een **infosessie** op school voor zowel rokende als niet rokende jongeren van de 2e en 3e graad, gegeven door een erkende tabakoloog. Tijdens de infosessie komt zowel tabakspreventie als rookstop aan bod.

CONSULTATIES

Een **5-tal rookstopconsultaties** die bij voorkeur plaatsvinden binnen de school. De jongeren volgen (bij voorkeur) in duo de consultaties. De jongeren worden begeleid door een expert: een tabakoloog. Een tabakoloog is een dokter (huisarts of specialist), een andere professionele gezondheidswerker (verpleegkundige, kinesist, vroedvrouw enz.) of een psycholoog die een aanvullende opleiding tabakologie heeft gevolgd.

SMARTSTOP-APP

Een aanpak via de **mobiele SmartStop-app**. Deze mobiele applicatie registreert het rookgedrag van de jongere en geeft de jongere tips en kennis over (stoppen met) roken. De jongere komt via de app in contact met andere SmartStoppers en kan er ook raad vragen aan zijn/haar tabakoloog.

Bij [het Logo](#) kan je een gratis tablet uitlenen waarop de Smartstop-app geïnstalleerd is.



C5 24U-ROOKSTOP

Stoppen met roken is niet altijd even gemakkelijk. Gemiddeld zijn er 5 à 7 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 MEEROKEN
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, mensen actief aan te spreken op hun rookgedrag, ... Ook hiervoor bestaan een aantal tools waarvan we de belangrijkste graag even in de kijker zetten.



DI BINNEN ROKEN IS NOOIT OKE



In Vlaanderen zitten 36.000 kinderen elke dag 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 rond meeroken uit de wereld helpen.

Op www.nooitbinnenroken.be vind je informatie over meeroken 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 3 televisiespots die de voorbije jaren getoond werden in nationale mediacampagnes. Intermediairs kunnen via [deze website](#) ook allerlei promotiemateriaal bestellen om de campagne in de verf te zetten.

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

D2 MEEROKEN IS GEEN BINNENPRETJE, PRAAT EROVER

De methodiek 'Meeroken is geen binnenpretje, praat erover' helpt je als intermediair om met je cliënten/patiënten het gesprek aan te gaan over meeroken. Op de [website](#) vind je achtergrondinformatie over passief roken en over hoe een efficiënt gesprek rond meeroken voor te bereiden. Je vindt er een **gesprekstoel** als ruggensteuntje tijdens het gesprek zelf en je kan er een **online vorming** volgen. Tevens kan je op deze website allerlei campagnematerialen bestellen.



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/klanten. Die klanten/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 en de muntjes kun je gratis bestellen bij [het Logo](#). Daarnaast kan je bij het Logo ook drukbestanden opvragen om opspeldbuttons te maken voor jouw medewerkers, met de boodschap 'Bedankt om niet te roken wanneer ik aan het werk ben'.



ADVIES EN BIJKOMENDE ONDERSTEUNING



CONTACT

ADVIES EN BIJKOMENDE ONDERSTEUNING

Deze inspiratiegids voor 31 mei – Werelddag zonder Tabak – is een gezamenlijke realisatie van Logo Dender vzw en Logo-Waasland vzw. Voor vragen over specifieke materialen of campagnes en ondersteuning bij het implementeren van een rook- en gezondheidsbeleid en acties die daaronder horen, kan je steeds bij ons terecht. Via www.vlaamselogos.be kan je opzoeken tot welke Logo-regio jouw organisatie behoort.



Logo Dender vzw

Kareelstraat 100 bus 1, 9300 Aalst

E logo@logodender.be

T 053 41 75 58

Bij Logo Dender vzw kan je voor informatie en advies terecht bij de contactpersoon die verantwoordelijk is voor jouw regio.

Een overzicht van de contactpersonen per regio vind je [hier](#).



Logo-Waasland vzw

Postadres: Ankerstraat 91 – 9100 Sint-Niklaas

Bezoekadres: Lamstraat 2A – 9100 Sint-Niklaas

E info@logowaasland.be

T 03 766 87 78

Contactgegevens van de thema-verantwoordelijke voor tabak-, alcohol- en drugpreventie: Fenne-Chien Huylebroeck
fenne-chien.huylebroeck@logowaasland.be



OP ZOEK NAAR INSPIRATIE?



BIJLAGEN

BIJLAGE 1: CONTACTGEGEVENS CGG-PREVENTIEWERKERS



CGG Waas en Dender

- Tineke de Breucker – tinekedebreucker@cggwaasendender.be - 078 35 34 35
- Marjolein Van de Velde – marjoleinvandevelde@cggwaasendender.be - 078 35 34 35
- Cynthia Deman – cynthiademan@cggwaasendender.be - 078 35 34 35
- Nona Pensaert – nonapensaert@cggwaasendender.be – 078 35 34 35

CGG Zuid-Oost-Vlaanderen

Geraardsbergen

- Elsie Vanden Haezevelde – elsie.vandehaezevelde@zov.be – 0499 57 84 90
- Sophie De Staercke – sophie.destaercke@zov.be – 0498 17 77 12

Ninove

- Goedroen Lammens – goedroen.lammens@zov.be – 0499 57 84 91

Denderleeuw & Haaltert

- Sarah Buys – sarah.buys@zov.be – 0499 57 84 96



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.

WAAR ROOK IS, IS VUUR. DE MACHT VAN DE TABAKSINDUSTRIE (2017)



Documentaire van RADAR (Avrotros)
2 delen van 45 minuten

Deze documentaire toont een mooi pareltje onderzoeksjournalistiek. Door getuigenissen van (ex-)rokers wordt de kijker geconfronteerd met de gevolgen van roken. Maar daarnaast wordt met een kritische bril gekeken naar de wanpraktijken van de tabaksindustrie die jongeren massaal aan het roken wil krijgen. Te bekijken op YouTube.

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.



STOPPEN MET ROKEN (2013)

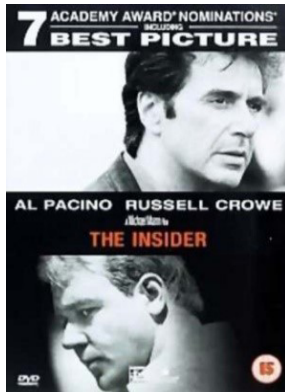


Documentaire

200 minuten

Veel rokers willen graag af van hun ongezonde gewoonte. Honderdduizenden mensen doen jaarlijks pogingen daartoe, maar vaak zonder het gewenste resultaat. En toch kan het. Om succesvol te zijn is het belangrijk om inzicht te krijgen in je eigen gedrag en gevoelens zodat je daarop kunt inspelen wanneer je zin krijgt in een sigaret. Deze DVD toont waar je rekening mee moet houden tijdens het stoppen met roken en hoe je het vol kunt houden. Deze training, opgezet in samenwerking met psychologe Irene den Doop, laat zien dat stoppen veel eenvoudiger is dan verwacht. Ook jij kunt het! Bereik je doel met deze training en maak gebruik van de handige extra's bij de DVD.

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

- *Zo stop je met roken*, [Jamie West](#), [Robert West](#) & [Chris Smyth](#), 2014, Luitingh, (ISBN 9024562600)
- *Mindfull stoppen met roken*, Luc Rombaut, 2012, Halewyck, (ISBN 9461310935)
- *Ik heb er tabak van!*, Jessica Leijgraaff, 2012, Conversationxl B.V., (ISBN 9082003104)
- *De kleine stoppen met roken*, David Brizer, 2012, (ISBN 9043026085)
- *Stoppen met roken in 5 stappen*, dr. Debby de Haas, 2012, Kosmos Uitgevers, (ISBN 9021552930)
- *Het stoppen met roken dagboek*, Diana Dubois, 2012, Uitgeverij Dubois, (ISBN 9075812000)
- *Succesvol stoppen met roken*, Claudia Put, 2011, Standaard Uitgeverij, (ISBN 90-02-21452-9)
- *Stoppen doe je zo*, Marcel van Mosselveld, 2011, Free Musketeers, (ISBN 9048411955)
- *De opluchting*, Jan Geurtz, Ambo, 2009, (ISBN 90-414-0518-6)
- *Stoppen met roken in honderd bladzijden*, Tom Coninx, 2009, New Books B.V.
- *Nederland! Stopt met roken*, [Pauline Dekker](#) & [Wanda de Kanter](#), 2008, Thoeris, (ISBN 9072219325)
- *Stoppen met roken*, Allen Carr, De Boekerij, 2007, (ISBN 90-225-1348-3)
- *Stoppen met roken voor vrouwen*, Allen Carr, De Boekerij, 2007, (ISBN 90-225-3428-6)
- *Rookvrij*, Kristina Ivings, 2006, House of Books B.V., (ISBN 9044315439)
- *Iedereen kan stoppen met roken! - De Gemakkelijk Stoppen Methode*, Eric Eraly, 2005, (ISBN 90-441-1725-4)
- *Stoppen met roken*, Martina Roy, Andromeda, 2005, (ISBN 9055990213)
- *Eenvoudig stoppen met roken*, Wim Geysen, Sigma Press, 2004, (ISBN 90-655-6230-3)
- *Stoppen met roken voor dummies*, David Brizer, Pearson Education Benelux BV, 2004, (ISBN 90-430-0881-8)
- *Verboden te roken*, auteur onbekend, Uitgeverij Contact, 2004, (ISBN 9025419879)
- *De verslaving voorbij*, Jan Geurtz, Ambo, 2001, (ISBN 9026317204)



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 ontlenu;
 - 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.
 - ...
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
- Medestudenten
- Sportvereniging
- Gezins- of familieleden
- Jeugdvereniging
- Leefgroep
- Vriendengroep
- 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 reden, 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 doen 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 voor lokale besturen en andere organisaties



Logo Dender vzw

www.logodender.be

Kareelstraat 100 bus 1, 9300 Aalst

T 053 39 71 34

E logo@logodender.be



Logo-Waasland vzw

www.logowaasland.be

Lamstraat 2a, 9100 Sint-Niklaas

T 037 66 87 78

E info@logowaasland.be

