

IN GESPREK OVER ROKEN



Stoppen met roken of vaperen? Dat kan écht.

Veel mensen willen het, maar redden het niet alleen. En precies dáár kun jij als zorgverlener het verschil maken.

Met jouw aandacht, motivatie en deskundigheid geef je mensen net dat duwtje dat ze nodig hebben om wél succesvol te stoppen.

In deze factsheet lees je handige tips om het gesprek over stoppen met roken te voeren, en ontdek je welke gratis ondersteuning en hulpmiddelen beschikbaar zijn.

Waar in deze factsheet 'roken' wordt genoemd, wordt hiermee ook 'vaperen' bedoeld.

IS DAT WEL MIJN TAAK?

Als zorgprofessional speel je een essentiële rol bij stoppen met roken. Je hoeft het proces niet alleen te dragen, maar jij bent wél degene die het gesprek kan openen.

Een korte, neutrale vraag of adviesmoment vergroot de kans dat iemand een stoppoging doet aanzienlijk.

Je hoeft geen specialist te zijn: het gaat om signaleren, het gesprek openen en gericht doorverwijzen. Er is bovendien veel gratis ondersteuning en zijn er diverse hulpmiddelen beschikbaar. Dankzij jouw professionaliteit, vertrouwen en nabijheid komt een cliënt eerder in beweging, dát is de kracht van jouw rol.

STOPPEN, ZO MOEILIK IS DAT TOCH NIET?

Nicotine werkt snel en krachtig in het brein. Het zorgt voor een kort gevoel van ontspanning, maar die werking neemt snel af, waardoor er al snel nieuwe trek ontstaat. Dat maakt roken zo verslavend en zorgt ervoor dat mensen blijven roken, ook als ze eigenlijk willen stoppen.

Daarnaast speelt de leefomgeving en stress voor veel mensen een grote rol. Vooral mensen met meer stress, geldzorgen of een lagere sociaaleconomische positie hebben vaker moeite om te stoppen. Niet omdat ze niet gemotiveerd zijn, maar omdat nicotine tijdelijk verlichting geeft in een moeilijke situatie.

Meer weten? → [Pharos over rookvrije omgeving](#)

HOE START IK HET GESPREK?

- Vraag eerst toestemming om het onderwerp te bespreken.

Bijvoorbeeld: *“Mag ik iets vragen over roken?”* Dit voorkomt weerstand en sluit aan bij advies om eerst ruimte te creëren voor het gesprek.

- Start oordeelloos en neutraal.

Stel open vragen, zoals: *“Wat betekent roken voor u?”* Dit helpt om zonder oordeel aan te sluiten bij iemands situatie.

- Erken dat je voor een andere hulpvraag komt.

“We zijn hier voor [hulpvraag], maar ik kijk ook graag naar wat kan helpen bij gezondheid en stress. Is het oké als ik roken kort meeneem?” Dit maakt duidelijk waarom jij het onderwerp inbrengt en voorkomt dat het betuttelend voelt.

- Normaliseer het gesprek.

Laat weten dat je dit met iedereen bespreekt, omdat roken veel invloed heeft op gezondheid.

- Luister eerst, adviseer later.

Verken wat iemand zelf wil of nodig heeft. Veel mensen willen stoppen, maar lopen tegen stress, geldzorgen of andere problemen aan. Afstemmen op hun leefwereld is essentieel in het sociaal domein.

- Sluit laagdrempelig af.

“Als u ooit iets wilt proberen of er meer over wilt weten, denk ik graag met u mee.” Zo blijft de deur open zonder druk.

TOOLS

- Gesprekskaarten (Pharos)

Helpen om een open, begrijpelijk gesprek te voeren over roken en stoppen. Geschikt voor gebruik in het sociaal domein en bij huisbezoeken.

- VBA+-methode (Very Brief Advice)

Een praktisch, kort stopadvies voor situaties waarin je weinig tijd hebt.

- Nicotinevervangers en medicatie
Benoem de mogelijkheid voor passende hulpmiddelen zoals nicotinepleisters, kauwgom of medicatie als ondersteuning bij het stoppen.

- Lees ervaringsverhalen in het Frisse blik boekje van Boxmeer Noord



DOORVERWIJZEN

Er zijn verschillende mogelijkheden om iemand door te verwijzen:

1. *Erkende individuele- of groeps begeleiding, zoals:*

- Sinefuma
- We quit (voor jongeren)

Dit is bewezen effectief en volledig vergoed.

2. *Huisarts / POH / Verloskundige / Fysiotherapeut*

Zorgverleners in de eerste lijn kunnen begeleiding bieden of direct doorverwijzen naar passende stophulp.

3. *Ikstopnu.nl & gratis stoplijn (0800-1995)*
Landelijk platform met informatie, keuzehulpen en een kaart met lokale hulp in de buurt.

4. *Het luchtmoment: een vrije inloop over roken, stoppen en alles er tussenin*
Elke tweede woensdag van de maand
Tijd: 19.30 – 20.30 uur.

Locatie: De Driewiek (Jeroen Boschstraat 49, 5831 VV Boxmeer)

MEER INFORMATIE

Bronnen:

- Trimbos-instituut. Het gesprek over (stoppen met) roken. [[trimbos.nl](https://www.trimbos.nl)]
- NHG. NHG-Richtlijn Stoppen met roken. [richtlijnen.nhg.org/]
- BPSW. Handreiking: Roken bespreekbaar maken vanuit het sociaal domein. [[bpsw.nl](https://www.bpsw.nl/)]
- Rookvrije Generatie. Ga als zorgverlener het gesprek aan over stoppen met roken. [[rookvrijegeneratie.nl](https://www.rookvrijegeneratie.nl/)]
- Pharos. Een rookvrije omgeving en stoppen met roken voor iedereen. Over rookvrije omgeving, gezondheidsverschillen en integrale stoppen-met-rokenaanpak. [[pharos.nl](https://www.pharos.nl/)]

Een initiatief van de wijkaanpak:

“Rookvrijleven voor iedereen” Boxmeer-Noord

