

## **INTERACTIEVE INFOSESSIE**

Praktische leidraad voor  
scholen en organisaties



## **COLOFON**

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw met steun van de Vlaamse overheid.

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden met een correcte bronvermelding van deze publicatie.

### **AUTEURS**

Hilde Janssens, Dries Vandenbempt

### **VERANTWOORDELIJKE UITGEVER**

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw  
Linda De Boeck  
Gustave Schildknechtstraat 9  
1020 Brussel  
Tel: 02/422 49 49  
[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

©Vlaams Instituut Gezond Leven, 2019

# INHOUD

<b>JONGEREN HEBBEN RECHT OP EEN ROOKVRIJ LEVEN .....</b>	<b>4</b>
<b>WAT HOUDT DE INFOSESSIE IN? .....</b>	<b>5</b>
<b>ORGANISATIE INTERACTIEVE INFOSESSIE.....</b>	<b>6</b>
Contacteer een tabakoloog .....	6
Je hebt een tabakoloog gevonden .....	6
Kostprijs van de infosessie .....	6
Stel een contactpersoon aan .....	6
Praktische afspraken die best gemaakt worden.....	6
<b>INTERACTIEVE INFOSESSIE IN EEN BREDER KADER.....</b>	<b>7</b>
Binnen de schoolcontext.....	7
Bullshit Free Generation .....	7
Interactieve infosessie die past binnen de onderwijsdoelen.....	8
Infosessie buiten de schoolcontext .....	8

## JONGEREN HEBBEN RECHT OP EEN ROOKVRIJ LEVEN

**Jongeren rookvrij laten opgroeien en hen van de sigaret afhouden. En jongeren die al verknocht zijn aan die sigaret motiveren om te stoppen met roken. Daarover gaat deze interactieve infosessie. Ondersteun jongeren in jouw netwerk zodat ze rookvrij door het leven kunnen gaan.**

25% van de Vlaamse 15- tot 16-jarigen stak vorig jaar een sigaret op. En 20% van alle 17- tot 18-jarigen rookte maandelijks. Verontrustende cijfers, toch? Zeker als je weet dat wie jong start, vaak blijft roken. Met het gevaar op serieuze verslaving en de vele bijhorende gezondheidsrisico's op langere termijn.

Het advies? Plaats het thema hoog op de agenda en investeer vandaag in een rookvrije toekomst met minder rokende jongeren.

Onderzoek toont immers aan dat het erop aankomt om tieners zo lang mogelijk (liefst helemaal) rookvrij te houden. Jongeren die later beginnen met roken, stoppen makkelijker, roken minder en hebben minder kans op ziekte.

Ook jonge rokers ontwikkelen snel een echte tabaksverslaving. Het is belangrijk dat zij een eerste stoppoging niet jarenlang uitstellen. Onderzoek toont aan dat heel wat jongeren willen stoppen met roken en dit ook regelmatig proberen. Helaas zijn deze stoppogingen (net als bij volwassen rokers) vaak niet succesvol, want stoppen met roken is moeilijk.

Maak dankzij deze infosessie het verschil voor kinderen/jongeren uit jouw netwerk. Hoewel deze infosessie bij aanvang exclusief voor het onderwijs werd ontwikkeld, is ze uitermate geschikt voor gebruik binnen het vrijetijdsnetwerk van jongeren. In deze bundel kom je te weten hoe je ermee aan de slag gaat. We rekenen op jou!



## WAT HOUDT DE INFOSESSIE IN?

De infosessie is bedoeld voor rokende en niet-rokende jongeren van de 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> graad (14-20 jaar). Het doel van de infosessie is zowel preventief als curatief. De sessie wil namelijk de kennis en vaardigheden versterken die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te kunnen maken, om niet te roken en/of om na te denken over stoppen met roken.

- Met de infosessie informeer je niet-rokende jongeren over roken, tabaksverslaving, de mogelijke gevolgen van roken. Hiermee dient ze een preventief doel voor een deel van de jongeren.
- De infosessie zet ook rokende jongeren aan het denken over de gevolgen van roken en de mogelijkheden om te stoppen.
- Met de infosessie maak je rokende jongeren warm om een rookstopopgave actief voor te bereiden en te ondernemen.

Op het einde van de infosessie worden rokende jongeren gemotiveerd om te stoppen met roken. Jongeren die roken worden zo actief en op een laagdrempelige manier uitgenodigd om een rookstopopgave te overwegen, te plannen en effectief te ondernemen. Als organisatie kan je na een infosessie ook een rookstopaanbod aanbieden op maat van jongeren. Lees hierover meer op [www.smartstop.be](http://www.smartstop.be).

De infosessie behandelt verschillende inhouds. Hieronder volgt een beknopt overzicht.

- **Verslaving in het algemeen:** Wat is een verslaving? Beperkt dit jou in vrijheid/tijd? Wat doet dit met jouw vrijheid? (Bv.: verslaafd zijn aan Facebook, smartphone)
- **Verslaafd aan roken:** de verschillende soorten verslaving, namelijk nicotineverslaving, psychologische verslaving en gedragsverslaving.
- **De gevolgen van roken:** gevolgen van roken op korte en lange termijn, met nadruk op kortetermijneffecten, gezien jongeren hier het meest gevoelig voor zijn.
- **Redenen voor jongeren om te beginnen met roken,** bv. uit nieuwsgierigheid, verveling, groepsdruk en rokers in de omgeving, stress, onzekerheid enz.
- **De shisha-pen en co:** bespreken van de shisha-pen en de e-sigaret en de risico's van gebruik.
- **Mijn sigaret smaakt lekker:** wat zit er allemaal in een sigaret?
- **De voordelen van stoppen met roken:** wat zijn de directe voordelen en de voordelen op langere termijn?
- **Promotie voor rookstop:** informatie over SmartStop (de informatiewebsite over roken op maat van jongeren) en de functie van een tabakoloog.

## ORGANISATIE INTERACTIEVE INFOSESSIE

**Je wil in jouw organisatie deze interactieve infosessie organiseren. Dat is geweldig. Ze help je jongeren aan een rookvrij leven. Hoe ga je nu aan de slag?**

### CONTACTEER EEN TABAKOLOOG

De eerste stap in het organiseren van deze infosessie is het vinden van de lesgever: een tabakoloog. Een tabakoloog is iemand die alles weet over roken en stoppen met roken. Hij/zij is speciaal opgeleid om mensen te helpen om te stoppen met roken maar kan ook deze interactieve infosessie geven.

Via [www.smartstop.be](http://www.smartstop.be) kan je een tabakoloog in je buurt vinden.

### JE HEBT EEN TABAKOLOOG GEVONDEN

Dan kan je aan de slag. Maak concrete afspraken met de tabakoloog zoals waar en wanneer de infosessie plaatsvindt. Je kan deze afspraken vastleggen in een contract.

### KOSTPRIJS VAN DE INFOSESSIE

Voor scholen is de prijs vastgelegd. Je betaalt **120 euro (incl. btw, excl. verplaatsingskost)**. Dit bedrag omvat 2 aansluitende infosessies, een lesuur elk. Elke bijkomende sessie kost **60 euro** per (les)uur. De bijhorende verplaatsingskost wordt gerekend o.b.v. de forfaitaire kilometervergoeding, jaarlijks aangepast op 1 juli.

Voor een jeugdorganisatie kan je dezelfde tarifiering toepassen of samen een ander bedrag overeenkomen.

### STEL EEN CONTACTPERSOON AAN

Het is interessant dat je een contactpersoon aanstelt in je school of organisatie. Dit maakt het voor alle betrokken partijen gemakkelijker om te

communiceren en afspraken te maken. Tevens kan deze persoon jongeren die willen stoppen met roken in contact brengen met de tabakoloog.

Het is belangrijk dat de contactpersoon duidelijke afspraken maakt over hoe de jongeren zich kunnen inschrijven: via e-mail, mondeling, telefonisch, indienen van inschrijvingskaartje ...

### PRAKTISCHE AFSPRAKEN DIE BEST GEMAAKT WORDEN

Voor het organiseren van een infosessie is het belangrijk een aantal praktische afspraken te maken met de tabakoloog:

- De infosessie kan alleen gegeven worden in een **2<sup>de</sup> en/of 3<sup>de</sup> graad of aan jongeren van 14 tot 20 jaar**.
- Leg **de groepsgrootte** vast samen met de tabakoloog. Let op: bij een te grote groep is er minder interactiviteit. In principe wordt de infosessie aangeboden aan vaste (klas)groepen, waar zowel rokers als niet-rokers in zitten.
- Spreek af hoelang deze infosessie duurt: **gemiddeld 1 lesuur (50 minuten)**.
- Bespreek in welk **lokaal** de infosessie kan plaatsvinden. Je moet er geluid kunnen afspelen en ook een laptop met beamer en internet kan er niet ontbreken.
- Na de infosessie kan er ook een rookstoptraject opgestart worden voor jongeren die een rookstop poging willen ondernemen. Lees meer op [www.smartstop.be](http://www.smartstop.be).

# INTERACTIEVE INFOSESSIE IN EEN BREDER KADER

## BINNEN DE SCHOOLCONTEXT

**Niemand wil dat jongeren beginnen met roken. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel scholen ook acties ondernemen rond roken. Maar losse acties zijn niet voldoende. Daarom zetten veel scholen in op een rookbeleid. Eventueel passen ze dit in een breder gezondheidsbeleid in.**

Het Vlaams Instituut Gezond Leven helpt scholen op weg naar een [Gezonde School](#). Elk goed gezondheidsbeleid, ook het rookbeleid, werkt op vier strategieën:

- **Educatie**  
Dit zijn initiatieven die de school neemt om leerinhouden – kennis, vaardigheden en attitudes – over gezondheid actief aan te brengen. Denk maar aan lessen, klasgesprekken, affiches ... maar ook nascholing van leerkrachten.
- **Omgevingsinterventies**  
Dit zijn de aanpassingen die aan de omgeving worden gedaan, zoals het weghalen van asbakken om roken te verhinderen. Ook een schoolklimaat waar niet roken de norm is of leerkrachten die het goede voorbeeld geven, zijn omgevingsinterventies die helpen om niet te beginnen met roken of om te stoppen met roken.
- **Afspraken en regels**  
Dit zijn de afspraken die gelden in de school, maar ook wetgeving zoals het wettelijk rookverbod op scholen.

- **Zorg en begeleiding**

Binnen deze strategie denkt de school na over de zorg en begeleiding die ze aanreiken aan leerlingen met (vermoedelijke) gezondheidsproblemen. Een voorbeeld hiervan is dat de school jongeren motiveert om te stoppen met roken met de hulp van een tabakoloog.

De interactieve infosessie die in deze handleiding beschreven is, is een toepassing van de strategieën Educatie en Zorg en begeleiding. Educatie omdat jongeren inzicht krijgen in hun rookgedrag en niet-rokende jongeren bevestigd worden in hun keuze om niet te roken. Zorg en begeleiding omdat de infosessie een aanloop kan zijn naar een rookstoppoging door de jongere. Lees meer over rookstop bij jongeren op [www.smartstop.be](http://www.smartstop.be).

Wil je meer weten hoe je een rookbeleid op school opzet en hoe je dit beleid de beste kans op slagen geeft? Lees meer op [gezondeschool.be](http://gezondeschool.be).

### **Bullshit Free Generation**

Om secundaire scholen aan te moedigen om rond roken te werken, organiseren we om de twee jaar 'Bullshit Free Generation'. We dagen scholen dan uit om tussen de kerst- en de paasvakantie 4 challenges te volbrengen. Het doel: een generatie doen ontwaken die, als het over roken gaat, kritischer en weerbaarder is dan ooit tevoren!

Om deze challenges te volbrengen kan de school je ook contacteren met de vraag om een interactieve infosessie te komen geven.

[Lees hier meer over Bullshit Free Generation.](#)



## **Interactieve infosessie die past binnen de onderwijsdoelen**

Deze interactieve infosessie past binnen de vakoverschrijdende eindtermen van het secundair onderwijs. Elke school heeft de maatschappelijke opdracht deze eindtermen bij de leerlingen na te streven.

## **INFOSESSIE BUITEN DE SCHOOLCONTEXT**

Ook buiten de schoolcontext kan je een infosessie geven. Denk hierbij aan jeugdbewegingen, organisaties in het jeugdwerk ... Ook in deze organisaties kan de interactieve infosessie passen in een breder rookbeleid of gezondheidsbeleid op basis van bovenvermelde strategieën namelijk educatie, afspraken en regels, omgevingsinterventies, zorg en begeleiding.

Vakoverschrijdende eindtermen zijn minimumdoelen met betrekking tot kennis, inzicht, vaardigheden en attitudes. Communicatief vermogen, creativiteit, kritisch denken, zorgzaamheid, zelfbeeld, respectvol zijn zijn slechts enkele voorbeelden. [Lees er hier meer over.](#)

De interactieve infosessie die in deze handleiding beschreven is, is een toepassing van de strategieën Educatie en Zorg en begeleiding. Educatie omdat jongeren inzicht krijgen in hun rookgedrag en niet-rokende jongeren bevestigd worden in hun keuze om niet te roken. Zorg en begeleiding omdat de infosessie een aanloop kan zijn naar een rookstop poging door de jongere. Lees meer over rookstop bij jongeren op [www.smartstop.be](http://www.smartstop.be).





