

GA AAN DE SLAG MET SMARTSTOP

Dé springplank naar een rookstop
in jouw school of organisatie



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

©Vlaams Instituut Gezond Leven, 2019

INHOUD

Colofon.....	2
JONGEREN HEBBEN RECHT OP EEN ROOKVRIJ LEVEN.....	4
SMARTSTOP, EEN UNIEKE TOOL OM TE STOPPEN MET ROKEN!.....	5
Een website	5
... én een app!	5
Rookstopbegeleiding op maat.....	5
Samen sterk: rookstopbuddies	5
SMARTSTOP MAAKT HET VERSCHIL	6
MET SMARTSTOP AAN DE SLAG	7
Werk samen met een tabakoloog	7
Contacteer een tabakoloog voor een verkennend gesprek.....	7
Zorg voor bekendmaking, toeleiding en werving van (rokende) jongeren	8
Communiceer naar alle partners.....	8
Organiseer een infosessie	8
Bied logistieke ondersteuning aan	9
Wie betaalt wat?.....	9
PAS HET ROOKSTOPAANBOD TOE IN EEN BREDER ROOKBELEID	10
Investeer in rookvrije omgevingen.....	10
Naar een rookbeleid in jouw organisatie.....	10
MEER WETEN OVER TABAK OF ROOKSTOP?	11

JONGEREN HEBBEN RECHT OP EEN ROOKVRIJ LEVEN

Jongeren rookvrij laten opgroeien en hun van de sigaret afhouden is een goede zaak. Maar wat met de jongeren die al verknocht zijn aan die sigaret? Voor hen is er SmartStop: een rookstopaanbod op maat van jongeren. 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 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 toekomst waarin jongeren rookvrij kunnen opgroeien.

Hoewel SmartStop bij aanvang exclusief voor onderwijs werd ontwikkeld, is deze uitermate geschikt voor gebruik binnen het vrijetijdsnetwerk van jongeren.

Onderzoek toont namelijk 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 gewoon moeilijk.

Jij kan het verschil maken voor kinderen/jongeren uit jouw netwerk. Hoe? Met SmartStop. In deze bundel kom je te weten hoe je ermee aan de slag gaat. We rekenen op jou!

SMARTSTOP, EEN UNIEKE TOOL OM TE STOPPEN MET ROKEN!

SmartStop is een rookstopmethodiek die tieners helpt om de sigaret voorgoed af te zweren. Het is een uniek samenspel van online en offline elementen die jongeren versterken om te stoppen met roken. SmartStop werd ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Het succes van de methodiek zit in de versterkende mix van volgende online en offline aspecten: de laagdrempelige steun van de **SmartStop-app** en **rookstopbuddies**, de website **www.smartstop.be** met informatie op (jongeren)maat en *last but not least* de kwaliteitsvolle rookstopbegeleiding door de **SmartStop-tabakologen**.

EEN WEBSITE ...

Het informatieluik op www.smartstop.be zet jongeren aan het denken over (de gevolgen van) roken (ook shisha-pen, e-sigaret en waterpijp), (tabaks)verslaving en mogelijkheden om te stoppen.

... ÉN EEN APP!

De SmartStop-app is een extra hulp en motivatie bij de rookstopopgave van jonge rokers. De applicatie registreert het rookgedrag, geeft op een laagdrempelige manier info en tips op maat en werkt als steun bij moeilijke momenten. Dankzij het ingebouwde badgesysteem en de noodrem wordt de rookstopmotivatie levendig gehouden. Dat is een welgekomen hulp voor het bepalen en behalen van tussendoelen. Dankzij het SmartStop-netwerk vindt de jongere steun bij andere stoppers (leeftijdsgenoten) en de eigen tabakoloog (bij gebruik in combi met rookstopbegeleiding). De app is beschikbaar voor [Android](#) en [IOS](#).

ROOKSTOPBEGELEIDING OP MAAT

De **SmartStop rookstopbegeleiding** bestaat uit rookstopsessies op jongerenmaat, begeleid door een erkende rookstopcoach en verspreid over een periode van 2 à 3 maanden. De sessies vinden bij voorkeur plaats in de vertrouwde omgeving van de jonge roker (school, club ...) én aansluitend bij hun agenda (schooltijd, training of wekelijkse activiteit). De tabakoloog die de begeleiding opneemt, is een professionele gezondheidswerker (arts, paramedicus, therapeut ...) met een bijkomende opleiding tabakologie. Hij/zij coacht het rookstopproces, met inbegrip van (online) hulp bij moeilijke momenten. Tijdens de sessies wordt samen ingezoomd op topics als rookprofiel, stopbereidheid, risicosituaties ... Dankzij de tegemoetkoming van de Vlaamse overheid en de gehanteerde derdebetalersregeling, is de begeleidingskost voor de individuele jongere (in Vlaanderen) beperkt tot een maximum van € 1 per kwartier. Meer weten over de [voorwaarden voor financiële tussenkomst van de Vlaamse overheid](#)?

SAMEN STERK: ROOKSTOPBUDDIES

Een **rookstopbuddy** verlaagt de drempel naar effectieve (rookstop)hulp, de tabakoloog. Rookstopmaatjes die samen instappen in de SmartStop-begeleiding, kunnen een grote steun zijn voor elkaar, niet alleen voor de start maar ook bij moeilijke momenten tijdens het stopproces. Naast de nabijheid (qua ruimte en tijd) en financiële toegankelijkheid (terugbetaling) werkt het 'buddysysteem' drempelverlagend bij jongeren.

SMARTSTOP MAAKT HET VERSCHIL

De slaagkansen zijn aanzienlijk groter bij het inschakelen van aangepaste professionele begeleiding. Net daarom zet SmartStop in op professioneel advies op maat, gebruik makend van online en offline elementen én sociale steun van jongeren onderling. Al deze werkzame elementen zijn het sterkst als geheel maar ook elk apart te gebruiken.

Aangezien rokende jongeren zelf de weg naar de tabakoloog niet of moeilijk vinden, kan jij of jouw organisatie het verschil maken. Zet zelf een rookstopbegeleidingstraject op in de vertrouwde omgeving van de jongeren en leid hen actief toe naar juiste tabaksinfo, stopadvies en kwaliteitsvolle rookstopondersteuning. Jouw inzet heeft beslist een impact op het rookgedrag van onze jongeren én hun gezondheid.

MET SMARTSTOP AAN DE SLAG

De informatieve [website](#) en app van SmartStop zijn **eenvoudig toegankelijk** en kunnen en mogen door iedereen gebruikt worden. Het SmartStop-rookstopbegeleidingsproces zélf, de sessies dus, is uitsluitend voorbehouden voor de tabakoloog of voor de professionele gezondheidswerker (arts, paramedicus, therapeut ...) die een bijkomende opleiding tabakologie volgde én een certificaat heeft om met de SmartStop-methodiek aan de slag te gaan. Hij/zij coacht de jongeren in een vijftal sessies naar een effectieve rookstop.

Tabakologen werken als zelfstandige zorgverleners maar bereiken (doorgaans) niet goed onze rokende jongeren. De sessies van SmartStop bieden een oplossing. We adviseren om de sessies te laten plaatsvinden in de vertrouwde omgeving van de jongere (school, club ...). Dat maakt een wereld van verschil, zeker als die sessies ook aansluiten bij de eigen agenda van de jongeren (schooltijd, training of wekelijkse activiteit). Heb jij of heeft jouw organisatie een vrij lokaal en groot bereik naar jonge rokers? En ben je bereid om actief jongeren te werven en het gesprek over roken aan te gaan? Zet dan een **samenwerking met een tabakoloog** op en draag zo bij aan een rookvrije generatie.

Jouw aandeel als organisator van dit rookstopproces beperkt zich tot **werving en toeleiding van rokende jongeren** (organiseer een infosessie), **aanbieden van logistieke ondersteuning** (stel een lokaal ter beschikking) en (waar mogelijk) **hulp bij de planning en/of opvolging** (werk samen met de tabakoloog).

WERK SAMEN MET EEN TABAKOLOOG

Contacteer een tabakoloog voor een verkennend gesprek. Verken de mogelijkheden om samen te werken en stem af voor het verdere (praktische) verloop.

- Vind een gecertificeerde tabakoloog in de [tabakologendatabank](#).
- Stem af over samenwerkingsmodaliteiten en finaliseer de gemaakte afspraken in een afsprakennota.
 - Samenwerkingsmodaliteiten rookstopbegeleiding
 - Locatie en mogelijke tijdstippen voor de rookstopsessies
 - Contactgegevens tabakoloog/organisatie
 - Verloop inschrijvingen (rechtstreeks en via organisatie)
 - Kost en opvolging
 - Praktische ondersteuning
 - Bekendmaking en werving
 - Samenwerkingsovereenkomst voor wervende infosessie
 - Datum, uur, locatie en duurtijd infosessie
 - Nodige materiaal (beamer, geluidsinstallatie, laptop en toegang tot internet ...)
 - Maximumaantal deelnemers
 - Kost/verplaatsingskost
 - ...

- Extra af te stemmen items
 - De eerste drie sessies zijn wekelijks, (met gemiddelde duurtijd van 45 minuten) wekelijks, en dit tot kort na de effectieve rookstop. De 4^{de} sessie volgt een 2-tal weken nadien om af te ronden met een laatste sessie 2 maand na de effectieve stopdatum.
 - De app en andere online hulp voor moeilijke momenten in het stopproces.
 - Aanmelding, de kracht van rookstopbuddies en andere FAQ's
 - Wervende materialen
 - Info over ondersteunende rookstopmedicatie
 - Info over gebruik van e-sigaret bij rookstop (niet voor jongeren onder 18 jaar)

ZORG VOOR BEKENDMAKING, TOELEIDING EN WERVING VAN (ROKENDE) JONGEREN

Om je rookstopaanbod succesvol te promoten, moet je er goed over communiceren. En dit naar alle medewerkers in je organisatie, de jongeren en hun ouders.

Communiceer naar alle partners

Zorg dat alle partners weten wat de plannen zijn. Laat weten dat ze passen in een breder (tabaks)beleid. Communiceer duidelijk waar jongeren (en/of hun ouders) terecht kunnen met vragen en waar ze zich kunnen inschrijven.

Tip: Maak gebruik van de beschikbare materialen. De SmartStop sensibilisatiematerialen (posters/visitekaartjes) zijn [eenvoudig downloadbaar](#) en ook in gedrukte versie vrij te verkrijgen bij [het Logo in je regio](#).

Materialen voor gebruik in je organisatie/school

- **Affiche in A4-formaat:** zet jongeren aan om te stoppen met roken en nodigt hen uit om een kijkje te nemen op www.smartstop.be.
- **Visitekaartje SmartStop/tabakstop:** leidt jongeren toe naar www.smartstop.be (informatie op maat en/of contactgegevens tabakoloog) of naar de Tabakstoplijn (gratis telefonische hulp en advies bij rookstop).
- **Inschrijvingskaartje SmartStop:** te gebruiken bij wervend rookstopevent (registratie van contactgegevens van kandidaat-stoppers).
- **Voorbeeldtekst** voor wervende communicatie naar jongeren (infoblad, mailing ...).
- **Voorbeeldbrief** met informatie over SmartStop gericht naar de ouders van kandidaat-deelnemers.

Tip: Contacteer het [Logo in je buurt](#) voor affiches of visitekaartjes in gedrukte versie. Ze zijn gratis te verkrijgen.

Organiseer een infosessie

Een infosessie is een effectieve manier om jongeren te werven. Communiceer op maat van je doelgroep en gebruik voor de bekendmaking alle gekende kanalen: sociale media, intranet, nieuwsbrief ... Persoonlijke benadering (het aanspreken van jonge rokers) en extra werving via begeleider/coach is het investeren waard. Lees hier meer over hoe je een [infosessie organiseert](#).

BIED LOGISTIEKE ONDERSTEUNING AAN

- Beschikbaar lokaal, laagdrempelig en toegankelijk voor jongeren
- Afstemming met agenda van jongeren
- Opvolgen van inschrijvingen via inschrijvingskaartjes (verkrijgbaar via de tabakoloog)

Tips

- De sessies vinden bij voorkeur plaats in de vertrouwde omgeving van de jonge roker (school, club ...) en sluiten aan bij hun agenda (schooltijd, training of wekelijkse activiteit).
- Het is aangewezen de begeleiding snel te kunnen opstarten eens de jongeren gemotiveerd zijn om te stoppen met roken.
- Consultaties in duo (samen met een al dan niet zelfgekozen rookstopbuddy) hebben een drempelverlagend en motiverend effect.

WIE BETAALT WAT?

De consultaties worden door de jongeren of door de ouder(s)/voogd betaald. Alle jongeren tot en met 20 jaar die in Vlaanderen wonen, kunnen jaarlijks 4 uur individuele rookstopbegeleiding volgen aan maximum € 1 per kwartier. Dit gaat over een maximumbedrag, er kan dus ook minder gevraagd worden. Een consultatie duurt ongeveer 3 kwartier. Een jongere betaalt zo dus maar € 3 per consultatie.

Voor jongeren die in Brussel wonen, geldt een gedeeltelijke terugbetaling van maximaal 8 consultaties binnen twee kalenderjaren door het RIZIV. Meer informatie over het terugbetalingssysteem in Brussel:

smartstop.be/terugbetalingssysteem-brussel

Alle tabakologen die met SmartStop werken, vind je in een databank op www.smartstop.be.

De kosten van eventuele rookstopmedicatie als nicotinevervangers zijn ten laste van de deelnemers. Sommige ziekteverzekeringen nemen onder bepaalde omstandigheden een stuk ten laste. De tabakoloog kan je hierover meer informatie geven.

PAS HET ROOKSTOPAANBOD TOE IN EEN BREDER ROOKBELEID

INVESTEER IN ROOKVRIJE OMGEVINGEN

Wil je zorgen dat jongeren minder snel verleid worden om te gaan roken? En daar werk van maken? Maak dan jouw (leer-/leef- en woon-) omgeving stap voor stap rookvrij en kom zo tot een **rookvrije omgeving**. Met rookvrij als sociale norm, beschermen we kinderen en jongeren tegen tabaksverslaving en bouwen we aan een toekomstige rookvrije generatie. Dit [stappenplan](#) zet je alvast op weg. Jouw inzet heeft beslist een impact op het rookgedrag van onze jongeren én hun gezondheid. Nood aan extra hulp of ondersteuning? [Contacteer het logo uit je buurt](#).

NAAR EEN ROOKBELEID IN JOUW ORGANISATIE

Jongeren komen maar al te vaak met tabak in contact, vooral als ze uitgaan op plaatsen waar het rookverbod onvoldoende wordt nageleefd. Bovendien zijn sigaretten in ons land makkelijk verkrijgbaar en zichtbaar aanwezig op de vele verkooppunten.

Het recht op een rookvrij leven gaat over niet (mee)roken/passief roken. **Een beperkende**

wetgeving, tabaksontmoedigend accijnzenbeleid en rookverbod kunnen voor de nicotinegevoelige hersens van jongeren een wereld van verschil maken.

Net daarom zijn het algemene rookverbod in onderwijsinstellingen en de neutrale sigarettenpakjes erg waardevolle maatregelen. Maar ook op organisatieniveau is het de moeite waard om te investeren in een degelijk rookbeleid. Dat heb je niet in een-twee-drie maar vraagt een proces waarin je samen met alle betrokkenen (team, jongeren, ouders ...) stapsgewijs evolueert van losse acties rond tabak naar een samenhangend geheel met beleidsmatige verankering.

Meer weten? Neem een kijkje op www.gezondleven.be of vraag raad bij [het Logo in je buurt](#).

Om je te ondersteunen ontwikkelde Gezond Leven de kadermethodieken [Gezonde School](#) en [Gezonde Gemeente](#). Hier vind je tips en advies om bestaande acties zichtbaar te maken, nieuwe initiatieven op poten te zetten, de krachten te bundelen, kortom: om te investeren in een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid.

MEER WETEN OVER TABAK OF ROOKSTOP?

Neem een kijkje op www.gezondleven.be voor **onderbouwd advies, concrete tips** en **kant-en-klare projecten** om gezond te leven. En voor al wie op de hoogte wil blijven van ons gezonde nieuws: schrijf je in op [onze nieuwsbrief](#).