

SMARTSTOP

Hoe ga je ermee aan de slag op school?

Inhoud

1	Inleiding.....	4
2	Voor wie is SmartStop bedoeld?.....	4
3	Wat is SmartStop?.....	4
4	Waarom SmartStop op school organiseren?.....	4
5	Aan de slag met SmartStop	5
5.1	Samenwerking met tabakoloog opstarten.....	5
5.2	Overleg met tabakoloog	5
5.3	De infosessie op school	5
5.4	SmartStop bekendmaken in je school	6
5.5	Hoe kunnen de jongeren zich aanmelden?	7
6	De consultaties.....	9
6.1	Plannen van de consultaties	9
7	SmartStop App.....	10
7.1	Doel van de SmartStop App.....	10
7.2	Functies van de SmartStop App.....	10
8	Consultaties.....	11
8.1	Consultatie 1	11
8.2	Consultatie 2.....	11
8.3	Consultatie 3	11
8.4	Consultatie 4.....	12
8.5	Consultatie 5: opvolgmoment	12

1 Inleiding

We zijn verheugd dat je interesse toont in SmartStop. In deze handleiding leggen we SmartStop uit en vertellen we hoe je met deze rookstopmethodiek in je school aan de slag kan.

2 Voor wie is SmartStop bedoeld?

SmartStop is bedoeld voor jongeren van 14 tot 20 jaar uit de **2^{de} en 3^{de} graad** van het secundair onderwijs. De methodiek is uitvoerig getest in het BSO en het TSO, waar volgens onderzoek de meeste rokers zitten, respectievelijk in Vlaanderen 24,1 % en 10,8 % regelmatige rokers. Natuurlijk is SmartStop ook in ASO en KSO te gebruiken (in Vlaanderen, ASO: 3.7 % regelmatige rokers, voor KSO zijn geen gegevens bekend).

3 Wat is SmartStop?

SmartStop, ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven, bestaat uit volgende elementen:

- In een eerste stap kan je SmartStop inleiden via een **infosessie op school** voor een groep jongeren, rokers en niet-rokers. Via deze infosessie worden niet rokende jongeren gesteund om niet te beginnen met roken (tabakspreventie) en worden rokende jongeren gemotiveerd om deel te nemen aan SmartStop (rookstop). Het is een erkende tabakoloog die de infosessie geeft. Het organiseren van een infosessie is **geen verplichting** om SmartStop aan te bieden op school (zie 5.3).
- In een volgende stap vinden 5 **consultaties** plaats waarbij de jongeren die wensen te stoppen met roken begeleid worden door een erkende tabakoloog. De jongeren volgen de 5 consultaties **bij voorkeur in duo** (zie 5.5.1 en 6).
- **Mobiele SmartStop App**: de SmartStop App is een online ondersteuning bij de consultaties (zie 7).

SmartStop is een gecombineerde aanpak waarbij de elementen - online en offline - elkaar kunnen versterken: internet/gsm, sociale steun van jongeren onderling en advies op maat door relevante professionals.

4 Waarom SmartStop op school organiseren?

Dat roken ongezond is, is algemeen geweten. De gevolgen manifesteren zich zowel op korte als op lange termijn. 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 wel willen stoppen en dit ook regelmatig proberen. Maar het blijkt ook dat het net voor hen moeilijker is om te stoppen. Voor deze groep bestond er tot voor kort nog geen aanbod op maat. Daarom is er nu SmartStop.

Door de combinatie van preventie (infosessie) en rookstopbegeleiding (consultaties) past deze methode in een uitgebreid tabaksbeleid als onderdeel van het gezondheidsbeleid op je school.

Meer info: gezondeschool.be/

5 Aan de slag met SmartStop

5.1 Samenwerking met tabakoloog opstarten

De samenwerking tussen je school en de tabakoloog kan op twee manieren worden opgestart:

- Een eerste manier is dat een tabakoloog contact opneemt met je school. Als dit het geval is, kan je meteen een overleg plannen met de tabakoloog.
- Als tweede manier kan je als school zelf contact opnemen met een tabakoloog. Om met SmartStop aan de slag te gaan, hebben tabakologen een verplichte vorming moeten volgen. De lijst met deelnemende tabakologen kan je op volgende databank terugvinden: SmartStop.be/tabakologen. In deze databank kan je de gegevens van de verschillende tabakologen raadplegen en telefonisch of via mail contact opnemen.

5.2 Overleg met tabakoloog

Wanneer de eerste contacten gelegd zijn met de tabakoloog, is het aangewezen om een overleg te plannen. Om de samenwerking vlot te laten verlopen is het belangrijk om een vaste **contactpersoon** op school te hebben. Deze contactpersoon is het aanspreekpunt voor de jongeren als ze vragen hebben over SmartStop (zich willen inschrijven, meer info wensen,...) en voor de tabakoloog voor de praktische organisatie van SmartStop.

In dit overleg met de tabakoloog wordt het programma SmartStop verder toegelicht en worden er een aantal concrete afspraken gemaakt over het verdere (praktisch) verloop. Deze afspraken gaan over de infosessies en consultaties op school en kunnen in een contract worden geformaliseerd (de tabakoloog kan deze downloaden op de website).

5.3 De infosessie op school

Een erkende tabakoloog kan voorafgaand aan de consultaties een infosessie komen geven op school. Deze infosessie kan een onderdeel zijn in het gezondheidsplan van de school. Deze infosessie staat los van de consultaties bij de tabakoloog en heeft een preventief doel. Maar laat jongeren die al roken ook nadenken over hun rookgedrag. Het organiseren van een infosessie is **geen verplichting** om SmartStop te kunnen aanbieden op school, maar heeft wel voordelen:

- Met de infosessie worden niet-rokende jongeren over roken, tabaksverslaving, de mogelijke gevolgen van roken geïnformeerd.
- De infosessie zet ook rokende jongeren aan het denken over de gevolgen van roken en de mogelijkheden om te stoppen.
- Met de infosessie maakt de tabakoloog rokende jongeren warm om deel te nemen aan SmartStop en een rookstopgating actief voor te bereiden en te ondernemen.

Jongeren die roken worden tijdens deze sessie actief en op een laagdrempelige manier uitgenodigd om een rookstopgating te overwegen, te plannen en effectief te ondernemen.

5.3.1 Infosessie plannen in je school

Voor de infosessie kan worden gegeven is het belangrijk om enkele afspraken met de tabakoloog te maken. De infosessie is enkel mogelijk in een **2^{de} en/of 3^{de} graad**.

- Samen met de tabakoloog leggen jullie **de groepsgrootte** vast (liefst beperken tot een 40-tal leerlingen). In principe wordt de infosessie aangeboden aan vaste (klas)groepen, waar zowel rokers als niet-rokers in zitten.
- Bespreek samen met de tabakoloog hoelang een infosessie duurt: gemiddeld **1 lesuur**.
- Bespreek met de tabakoloog vooraf in welk **lokaal** de infosessie kan plaatsvinden. Er moet een mogelijkheid zijn om geluid af te spelen, en ook een laptop met beamer en internet kunnen niet ontbreken.
- Informeer de leerlingen op voorhand waarover de infosessie zal gaan.
- Spreek op voorhand af hoe en bij wie de leerlingen zich na de infosessie kunnen **inschrijven** om deel te nemen aan de consultaties van SmartStop. Op het einde van de infosessie zal de tabakoloog inschrijvingskaartjes uitdelen waarop de contactpersoon van de school vermeld staat. Het is de bedoeling dat de jongeren zich bij de contactpersoon inschrijven om deel te nemen aan de consultaties. Dit kan voor sommige jongeren echter een drempel zijn, daarom kan de tabakoloog ook eigen SmartStop visitekaartjes uitdelen om rechtstreeks een afspraak bij hem/haar te maken.
- Als school zorg je voor de inschrijvingskaarten. Deze kunnen worden gedownload via SmartStop.be en worden gekopieerd.
- In het kader van de evaluatie van de infosessie en de methodiek vraagt Gezond Leven om ook evaluatieformulieren (zie bijlage 4: evaluatieformulier) af te drukken en door de leerlingen in te laten vullen. Deze zijn terug te sturen via e-mail: smartstop@gezondleven.be of via post naar Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel.
- Spreek af hoe de je de tabakoloog op de hoogte stelt wanneer er geïnteresseerde jongeren zijn voor SmartStop.

5.3.2 Hoeveel kost de infosessie voor mijn school?

Zoals eerder vermeld is het organiseren van een infosessie geen verplichting, maar kan het wel een meerwaarde zijn. De infosessie wordt gegeven door een erkende tabakoloog. Binnen het project SmartStop zijn er met de tabakologen prijsafspraken gemaakt over de infosessie. De tabakoloog zal **120 euro (inclusief BTW)** aanrekenen. Hiervoor komt de tabakoloog 2 achtereenvolgende infosessies geven, die elk 1 lesuur duren. Voor meer infosessies wordt **60 euro per bijkomend uur** geteld. Hierbij komt een verplaatsingsvergoeding (wordt jaarlijks geïndexeerd, van 1 juli 2017 tot en met 30 juni 2018 bedraagt dit maximum **0,3460 per kilometer**).

5.4 SmartStop bekendmaken in je school

Een infosessie organiseren kan een hulp zijn om jongeren te motiveren om deel te nemen. Maar ook affiches ophangen, een mededeling plaatsen op het intranet en jongeren werven via de leerlingenbegeleider of andere contactpersonen binnen de school kunnen een hulp zijn.

5.4.1 Binnen de school

Het is een meerwaarde om binnen de school iedereen op de hoogte te brengen van SmartStop. Hierbij is het belangrijk dat iedereen weet hoe en bij wie de jongeren zich kunnen inschrijven om deel te nemen. Je kan SmartStop ook aanhalen bij relevante lesinhoud. Het bekendmaken onder het personeel kan op teamvergaderingen en andere overlegmomenten. Ook kan info over SmartStop worden verdeeld onder het personeel.

5.4.2 Promotiemateriaal op school

Een eerste strategie om SmartStop bekend te maken is door middel van promotiemateriaal zoals posters (zie bijlage: Bijlage 1: Promotiemateriaal). De posters worden aangevraagd bij het CLB of bij de Logo's. Op de posters worden de jongeren doorverwezen naar het leerlingensecretariaat van de school. Het leerlingensecretariaat zal de jongeren doorverwijzen naar de contactpersoon op jouw school en geeft het inschrijvingskaartje mee (zie bijlage: Bijlage 2: Inschrijvingskaart voor Smartstop). Eventueel kan ook het visitekaartje van SmartStop met de gegevens van de tabakoloog meegeven worden (indien er al contact is geweest met de tabakoloog). Zorg ervoor dat het leerlingensecretariaat zeker weet wat er van hen verwacht wordt en naar wie ze de jongeren moeten doorverwijzen. Als school zorg je zelf voor de inschrijvingskaartjes, je kan ze downloaden op SmartStop.be.

5.4.3 Intranet

Een ander kanaal om de jongeren te informeren is het online platform. Het zou ideaal zijn om SmartStop een centrale plaats te geven op het intranet. Het moet duidelijk zijn hoe de jongeren zich kunnen inschrijven en dat ze bij de contactpersoon terecht kunnen. Voor een voorbeeldtekst, zie bijlage 3: Bijlage 3: Voorbeeldtekst om op intranet te plaatsen.

5.4.4 Ouders

Ook ouders kunnen op de hoogte worden gebracht dat de school SmartStop organiseert. In de bijlage (bijlage 5: Brief naar ouders) is er een standaard brief terug te vinden. Deze kan verstuurd worden de ouders.

5.5 Hoe kunnen de jongeren zich aanmelden?

Tijdens de infosessie krijgen de jongeren inschrijvingskaartjes. Op deze kaartjes staan de gegevens van de contactpersoon op school en hoe ze zich kunnen inschrijven (mondeling, via e-mail, telefonisch, indienen van inschrijvingskaartje). Daarnaast kan de tabakoloog ook een eigen visitekaartje van SmartStop meegeven met de jongeren. Het kan namelijk zijn dat jongeren zich wel willen inschrijven voor SmartStop, maar dit niet via de contactpersoon op school willen doen.

Zorg voor goede afspraken met de tabakoloog over hoe, wanneer en bij wie de inschrijvingen kunnen gebeuren. Hou daarbij rekening met de privacy van de jongeren.

5.5.1 Aanmelden per twee (rookstopbuddies)

Jongeren volgen de consultaties bij de tabakoloog bij voorkeur met twee. Dat kunnen twee jongeren zijn die elkaar kennen en dus samen inschrijven of twee jongeren die met elkaar in contact worden gebracht. De consultaties samen volgen kan de drempel om deel te nemen verlagen en de jongeren kunnen elkaar steunen tijdens hun stopproces.

Er is geen principieel bezwaar om SmartStop met meer dan 2 jongeren tegelijk te doorlopen, zeker als dat op vraag van de jongeren zelf is en als de tabakoloog dit ziet zitten (vb. groepje van drie jongeren). Als het om vier jongeren gaat, raden wij aan om twee groepjes te maken zodat de consultaties vlotter kunnen verlopen.

5.5.2 Wat als maar 1 jongere zich aanmeldt?

Ook als er maar 1 jongere zich aanmeldt, hoeft hij of zij niet te wachten tot een tweede jongere zich aanmeldt. Bekijk of er in de school nog iemand kan gevonden worden. Vraag ook eens aan de tabakoloog of die nog een jongere in begeleiding heeft van een andere school die nog een buddy zoekt. Of misschien kent de jongere een vriend (niet-roker of ex-roker) die een steun kan betekenen.

De jongere kan, indien hij dit ziet zitten, ook alleen de consultaties volgen. Belangrijk is dat een gemotiveerde jongere niet te lang moet wachten vooraleer hij/zij kan starten.

5.5.3 Wat als er geen inschrijvingen volgen?

Het kan zijn dat je school zich uitstekend inzet voor SmartStop. Maar jammer genoeg blijven de inschrijvingen uit. Voerde je promotie voor SmartStop (ophangen van posters, info op intranet...) of organiseerde je een infosessie voor de 2de en/of 3de graad? Prima. Een infosessie zonder inschrijvingen is in elk geval geen verloren moeite, want de infosessie heeft een preventief doel voor niet-rokende jongeren en zet rokende jongeren aan het denken om in de toekomst een rookstoppoging te ondernemen. Bovendien maken ze tijdens de infosessie ook kennis met de instanties waar ze terecht kunnen als ze klaar zijn om een rookstoppoging te ondernemen.

Het is mogelijk dat jongeren zich niet onmiddellijk inschrijven na de infosessie, maar enkele maanden later toch willen inschrijven. Het is dan ook belangrijk dat jongeren zich ook later via de contactpersoon op school of rechtstreeks bij de tabakoloog kunnen inschrijven (visitekaartje SmartStop). Op dat moment is het de bedoeling dat in overleg tussen de school, de tabakoloog en de jongere opnieuw moeten bekeken worden of je een duo kan vormen of dat de jongere het traject alleen volgt (zie 5.5.2).

6 De consultaties

Zijn er jongeren ingeschreven om de rookstopbegeleiding te volgen? En zijn de jongeren onderverdeeld in duo's, trio's of eventueel individueel? Dan kunnen de consultaties gepland worden: waar en wanneer?

6.1 Plannen van de consultaties

6.1.1 Locatie

De consultaties van SmartStop vinden bij **voorkeur plaats op school**. Dit is een vertrouwde omgeving voor de jongeren. De contactpersoon op school bekijkt samen met de tabakoloog waar en wanneer een geschikt lokaal (met internet) beschikbaar is. Probeer ervoor te zorgen dat alle consultaties in **hetzelfde lokaal** kunnen plaatsvinden. Dat vermijdt verwarring voor zowel de jongeren als de tabakoloog. Internettoegang is noodzakelijk omdat de jongeren de applicatie moeten installeren tijdens de eerste consultatie.

6.1.2 Wanneer

Het is ideaal om de consultaties **tijdens de middagpauze** van de leerlingen te laten plaatsvinden. Natuurlijk moet dit besproken worden met de tabakoloog. Eventueel kunnen de consultaties ook onmiddellijk voorafgaand of aansluitend aan de schooldag plaatsvinden. De kans bestaat dat de eerste consultatie meer tijd in beslag neemt dan de doorsnee middagpauze op de school.

De eerste drie consultaties vinden wekelijks plaats, de vierde vindt bij voorkeur 2 weken erna plaats en de laatste ongeveer 2 maanden naar de stopdatum.

De contactpersoon op school bekijkt wat de mogelijkheden zijn:

- Kunnen leerlingen tijdens de middagpauze rookstopbegeleiding krijgen?
- Wanneer is er een lokaal vrij en op welke dagen?
- Is het CLB hiervan op de hoogte? Op welke manier betrekken we hen hierbij?

Deze informatie geeft de contactpersoon op school door aan de tabakoloog. Als de tabakoloog weet wanneer en waar er een lokaal vrij is, kan hij/zij de consultaties vastleggen samen met de jongeren. Eventueel kan je afspreken dat de tabakoloog dit doorgeeft aan de school (contactpersoon).

6.1.3 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 maximum bedrag er kan dus ook minder gevraagd worden. Een consultatie duurt ongeveer 3 kwartier. Een jongere betaald dus slechts €3.

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 de methodiek werken, kan je terugvinden in een databank op smartstop.be.

Ook is de jongere zelf verantwoordelijk voor het aankopen van rookstopmedicatie zoals nicotinevervangers indien hij/zij dit nodig heeft tijdens de rookstop.

7 SmartStop App

In dit onderdeel van de handleiding wordt kort het gebruik van de SmartStop App verduidelijkt. De SmartStop App wordt geïntegreerd in de consultaties maar kan ook gebruikt worden zonder dat de jongeren consultaties volgt.

7.1 Doel van de SmartStop App



- De applicatie kunnen jongeren gebruiken als een ondersteunende tool bij de consultaties door de tabakoloog. Ook in de periodes tussen de consultaties kunnen de jongeren de applicatie steeds gebruiken.
- De tabakoloog kan via de applicatie de jongeren die de rookstopsessies volgen tussen de sessies door opvolgen.
- De applicatie zorgt ervoor dat jongeren bewust omgaan met hun rookgedrag doordat de applicatie dit voor hen bijhoudt en aantoont welke invloed het roken op hen heeft.
- De applicatie motiveert jongeren om elkaar te steunen bij het stoppen met roken.
- De applicatie motiveert jongeren om meer te weten te komen over hoe ze moeten stoppen (voorbereiding én stopproces) en over het thema tabak in het algemeen.

7.2 Functies van de SmartStop App

De jongere maakt zijn **profiel** aan. Aan de hand van een aantal persoonlijke gegevens van de jongeren kunnen vorderingen gevolgd worden. Hier kunnen jongeren tussendoelen bepalen die ze proberen te halen tijdens het rookstopproces. Daarnaast geven de jongeren ook hun motivatie om te stoppen met roken.

In de app zit ook een **badges-systeem** verwerkt: via een puntensysteem kunnen de jongeren op meerdere manieren badges verdienen. Dit werkt als een soort beloning voor de stappen die ze zetten in het hun rookstopproces.

Het **netwerk**: de jongeren kunnen via de applicatie in contact komen met leeftijdsgenoten die ook proberen te stoppen met roken. Daarnaast kan de jongere ook langs deze weg in contact komen met de tabakoloog. Op deze manier kunnen de jongeren steun zoeken bij anderen.

De **Quiz**: jongeren kunnen op een speelse manier hun kennis over roken en stoppen met roken bijschaven. Bovendien is er bij sommige vragen een korte feedback voorzien zodat de kennis van jongeren over roken vergroot wordt.

7.2.1 Rookgedrag

De jongeren moeten dagelijks invullen of ze al dan niet gerookt hebben en hoe ze zich daarbij voelen (slecht, neutraal of goed). De app houdt bij hoeveel dagen ze rookvrij zijn en hoeveel geld ze hebben uitgespaard door niet te roken.



7.2.2 Noodrem

De jongeren kunnen op elk moment gebruikmaken van een 'noodrem' als ze het moeilijk krijgen tijdens de rookstop (of bij het minderen). Er wordt gevraagd wat de reden is waarom ze het moeilijk hebben. Daarna krijgen ze een tip op maat. Na drie tips krijgen ze de vraag of ze een bericht willen sturen naar de tabakoloog of iemand die ze kennen.

8 Consultaties

Hieronder wordt een korte beschrijving gegeven van de inhoud van de 5 consultaties die jongeren kunnen volgen bij de tabakoloog. De consultaties zijn het centrale onderdeel van de gecombineerde methodiek SmartStop. De jongeren worden echter tijdens en tussen de consultaties bij de tabakoloog ook ondersteund via de app.

8.1 Consultatie 1

In de eerste consultatie zullen de tabakoloog en de jongere met elkaar kennismaken. Tijdens dit eerste gesprek worden de motieven voor de deelname aan SmartStop met de tabakoloog besproken. Ze overlopen samen het programma en de SmartStop App wordt geïnstalleerd en uitgelegd. Tijdens deze sessie wordt ook het huidige rookgedrag nagegaan. Hierbij wordt de jongere aangemoedigd om zelf na te denken over bepaalde aspecten van zijn/haar rookgedrag. Tijdens deze consultatie worden de jongeren ook voorbereid hoe ze het best omgaan met negatieve reacties van anderen. Ook wordt er een datum vastgelegd waarop de jongere effectief gaat stoppen met roken.

8.2 Consultatie 2

De tweede consultatie vindt plaats ongeveer een week na de eerste. Deze consultatie is meestal korter dan de eerste. In dit gesprek zal de stopbereidheid verder worden nagegaan en gestimuleerd. Daarnaast zal er ook teruggekoppeld worden naar de ervaringen met de SmartStop App en het uitvoeren van de tussendoelen. In deze sessie wordt ook een stopdatum bepaald mocht dit nog niet gebeurd zijn. Het rookstopproces wordt tijdens deze consultatie zo goed mogelijk voorbereid.

8.3 Consultatie 3

Op dit ogenblik zouden jongeren al enkele dagen tot maximum een week gestopt zijn met roken. In deze sessie worden de ervaringen met het stoppen besproken. Ook de risicosituaties (wanneer jongeren de drang voelen om te roken) worden besproken, de tabakoloog leert de jongeren dan hoe ze hiermee om kunnen gaan. Ook als de jongeren om welke reden dan ook op dat ogenblik terug begonnen of blijven roken, is dit geen teken van mislukking. Als dit het geval is, zal de reden van het 'niet stoppen' onderzocht worden om een mogelijke toekomstige rookstop te bevorderen.

8.4 Consultatie 4

Deze consultatie vindt plaats ongeveer 3 weken nadat de jongere is gestopt. In sessie worden vooral de ervaringen van de jongeren met het stoppen met roken besproken. Er wordt ook teruggeblikt op het gehele rookstopproces.

Bij een normaal verloop van SmartStop zijn de jongeren na deze consultatie in staat om zonder de steun van een tabakoloog verder te kunnen. De jongeren kunnen nog steeds steun vinden bij anderen (rookstopbuddy, SmartStop App, steun uit omgeving of extra sessies met de tabakoloog).

8.5 Consultatie 5: opvolgmoment

Ongeveer 2 maanden na de rookstopdatum van de jongeren kan er nog een opvolgmoment plaatsvinden. Tijdens deze consultatie zullen de ervaringen van de jongeren besproken worden. Ook zullen ze aangemoedigd worden om een rookvrij leven verder te zetten of in geval van terug roken in de toekomst een nieuwe rookstop poging te ondernemen.

Meer weten:

- [smartstop.be](https://www.smartstop.be)
- [gezondeschool.be](https://www.gezondeschool.be)
- [vlaanderenstoptmetroken.be/professionals/scholen/jongeren-en-stoppen-met-roken/rookgedrag/omgevingsfactoren/](https://www.vlaanderenstoptmetroken.be/professionals/scholen/jongeren-en-stoppen-met-roken/rookgedrag/omgevingsfactoren/)
- [gezondleven.be/themas/tabak/cijfers](https://www.gezondleven.be/themas/tabak/cijfers)

Bijlage 1: Promotiemateriaal

IK BEN GESTOPT MET ROKENI

- IK BESPAAR BAKKEN GELD
- IK ZIE ER WEER GOED UIT
- IK BEN NIET MEER VERSLAafd AAN DAT SAKJE
- IK RUKK WER LEKKER
- IK STINK NIET MEER UIT MIJN BEK

WIL JIJ OOK STOPPEN?
SURF NAAR www.SMARTSTOP.be

vigez  SMARTSTOP  

IK BEN GESTOPT MET ROKENI

- IK BESPAAR ZO VEEL GELD
- IK PROEF EN RUKK WER ALLES
- MIJN VERSLAVING KAN HET AFBOLLEN
- MIJN TANDEN ZIJN WEER WIT
- IK BEN WEER OP EN TOP

WIL JIJ OOK STOPPEN?
SURF NAAR www.SMARTSTOP.be

vigez  SMARTSTOP  

Bijlage 2: Inschrijvingskaart voor Smartstop

Ik neem deel aan SMARTSTOP 

Ik ben:

GSM:/.....

E-mail:

- Ik schrijf me alleen in
- Ik schrijf me in samen met
- Ik breng mijn ouders op de hoogte

Ik geef dit inschrijvingskaartje af aan:

Gegevens van de tabakoloog

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN** 

V.M. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Jozef 24 Boes,
© Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2019

Afdrukbare versie is terug te vinden op SmartStop.be/scholen/hoe-werkt-het



SMARTSTOP

Wij zijn gestopt met roken. Wil jij ook opnieuw vrij kunnen ademen, witte tanden, een betere conditie...? Start nu!



SmartStop helpt je om te stoppen met roken. Hoe het werkt? Je spreekt 4 à 5 af met een tabakoloog, dat is een topcoach die jou helpt om te stoppen met roken. Je krijgt ook de hulp van een app! Hiermee je kan zien hoe goed je bezig bent! Je kan er ook mee chatten: met andere jongeren die ook willen stoppen met roken of met jouw tabakoloog.

Iets voor jou? Ga langs bij *Naam van de contactpersoon* of stuur een mailtje naar *mailadres van de contactpersoon* voor meer info. Of check **www.Smartstop.be**

Wat kost het mij? De bezoeken aan de tabakoloog betaal jij of je ouders. Per kwartier kost een tabakoloog maximum €1. Meestal duurt een sessie 3 kwartier. Je betaald dus per sessie maximum €3. Dat is minder dan een pak sigaretten

Komen mijn ouders iets te weten? Wat je zegt aan de tabakoloog is geheim, ook voor de ouders en de school. Het is wel het beste om je ouders op de hoogte te brengen dat je dit doet.

Voor ons ben je nu al een held. Good luck!

Bijlage 4: evaluatieformulier infosessie

Beste leerling,

Je hebt net een infosessie gehad van een tabakoloog over verslaving, roken en SmartStop. Wij, de ontwikkelaars van het project, zouden graag weten wat je van deze infosessie vond. Bovendien willen we graag al eens weten of je wil deelnemen aan het project Smartstop of niet.

Al de gegevens die wij, de ontwikkelaars van het project, hier verzamelen worden NIET aan anderen (zoals leerkrachten of ouders) doorgeven en worden enkel gebruikt voor een algemene evaluatie van het project.

Eerst willen we een beetje meer algemene informatie te weten komen over jou. Op die manier krijgen we een beter idee van wie we bereiken.

1. Ik ben een ...

Jongen

Meisje

2. Wat is jouw leeftijd?

Jonger dan 14 jaar

14 jaar

15 jaar

16 jaar

17 jaar

18 jaar

Ouder dan 18 jaar

3. Ik zit in het ...

TSO KSO

BSO ASO

4. Rook jij of niet?

Ik rook.

Ik rook niet

Nu zouden we graag je mening horen over de infosessie en Smartstop.

5. Wat vond je van de infosessie? (Je kan meerdere woorden aanduiden.)

Moeilijk te volgen

Interessant

- Leuk
- Saai
- Makkelijk te volgen

6. Heb je iets bijgeleerd over roken en tabak in deze infosessie?

- Ja
- Neen

7. Zou je graag willen deelnemen aan het project Smartstop?

- Ja (ga naar vraag 8)
- Neen (ga naar vraag 9)

8. Waarom wil je wel deelnemen aan het project Smartstop? (Je kan meerdere antwoorden aanduiden.)

- Ik wil stoppen met roken.
- Mijn vrienden zeggen dat ik moet stoppen met roken.
- Mijn familie (ouders, broers/zussen, ...) zegt dat ik moet stoppen met roken.
- Stoppen met SmartStop lijkt mij leuk.
- Ik heb al verschillende keren geprobeerd te stoppen maar dit lukte nog niet.
- Een goede vriend(in) doet mee aan het project.
- Andere reden: (vul in)

9. Waarom wil je niet deelnemen aan het project Smartstop? (Je kan meerdere antwoorden aanduiden.)

- Ik rook niet.
- Ik wil niet stoppen met roken.
- Ik vind het project niet interessant.
- Ik wil mijn middagpauze/les hier niet voor opgeven.
- Ik ben bang dat mijn ouders te weten komen dat ik rook.
- Ik denk niet dat het project mij kan helpen stoppen met roken.
- Mijn vrienden zouden mij niet steunen bij het stoppen met roken.
- Mijn familie (ouders, broers/zussen, ...) zou mij niet steunen bij het stoppen met roken.
- Andere reden: (vul in)

Bijlage 5: Brief naar ouders

De tabakoloog beschikt over de originele brief



Beste ouders

Onze school hecht veel belang aan gezondheid. Ook voor roken willen we aandacht hebben. We zetten ons dan ook in om onze leerlingen van de sigaret te houden.

We kunnen natuurlijk niet voorkomen dat sommige leerlingen buiten de school toch (beginnen te) roken. Hieraan verslaafd raken is makkelijk. We weten nochtans dat 80% van de jongeren die roken wel wil stoppen. Als school willen we onze leerlingen die willen stoppen dan ook helpen om dit op de best mogelijke manier aan te pakken.

Daarom bieden we onze leerlingen SmartStop aan.

WAT IS SMARTSTOP?

SmartStop is een rookstopprogramma voor jongeren tussen de 14 en 20 jaar en bestaat uit:

CONSULTATIES MET EEN TABAKOLOOG

Een leerling kan zich inschrijven als hij of zij wil stoppen met roken. Tijdens deze rookstop poging wordt de leerling **begeleid door een tabakoloog**. Dit is een coach die mensen motiveert om te stoppen met roken en helpt om bij moeilijke momenten niet te hervallen.

De leerling volgt bij voorkeur deze rookstopconsultaties met een andere leerling die wil stoppen met roken. Op die manier kunnen ze elkaar steunen tijdens het stoppen.

SMARTSTOP-APP



De SmartStop-app helpt jongeren bij het stoppen met roken. Met de app kan de jongere:

- Bijhouden hoeveel dagen hij/zij niet gerookt heeft
- Bijhouden hoeveel geld hij/zij met stoppen uitgespaard
- Badges verdienen
- Zijn kennis bijschaven met een quiz
- Andere gebruikers van de app berichten sturen.

De app ondersteunt de consultaties. Je kan hem ook gebruiken zonder bij de tabakoloog in begeleiding te zijn.

HOEVEEL KOST SMARTSTOP?

De app is gratis te downloaden. De consultaties zijn wel betalend, maar worden voor een groot deel terugbetaald. Meer info over de terugbetaling: www.smartstop.be/jongeren/smartstop

Meer weten over SmartStop? Bezoek www.smartstop.be.

COLOFON

Auteurs: Katrijn Vandamme, Dries Vandenbempt, Stefaan Hendrickx en Olaf Moens

De ontwikkelingsfase werd ondersteund door een stuurgroep:

- Françoise Roelandts (Logo Limburg),
- Ann Keymeulen (CLB GO!),
- Filip Lardon (Universiteit Antwerpen),
- Marjolein Van de Velde (CGG Waas-Dender),
- Eline De Proft (CGG Ahasversus),
- Ellen Excelmans (VRGT),
- An Victoir (VCLB),
- Annick Hirschböck (Logo Oost- Brabant),
- Ilse De Witte (Kinder- en jongerenpsycholoog),
- Hedwig Boudrez (Ugent),
- Dirk Quina (psycholoog en tabakoloog),
- Philippe Schuurmans (psycholoog en tabakoloog).

Met dank aan onze partners:



Eindredactie: Riet Evers

©Vlaams Instituut Gezond Leven 2017
Vlaams Instituut Gezond Leven
vzw Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel
gezondleven.be

V.U.: Linda De Boeck, G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

