

**Hoe ondersteun je Rookvrij Ambassadeurs  
in hun missie? *Lessen vanuit het project*  
*Rookvrij Kennemerland 2022-2023***



# INLEIDING

Het project Rookvrij Kennemerland is opgezet om mensen beter te ondersteunen met het stoppen met roken, door samen met bewoners en professionals uit de wijk stoppen-met-roken interventies te implementeren die passen binnen de lokale context. Dit gebeurt in drie wijken: Oosterwijk (Beverwijk), Oosterwijk (Heemskerk) en Schalkwijk (Haarlem). Deze wijken hebben relatief veel huishoudens waar gerookt wordt, waar mensen kampen met een matige tot slechte (ervaren) gezondheid en veelal leven met lage inkomens. Als onderdeel van dit project zet de GGD in op het samenwerken met bewoners (Rookvrij Ambassadeurs) om de stoppen-met-rokenzorg infrastructuur in de wijk te versterken. Deze Rookvrij Ambassadeurs hebben een aantal rollen binnen deze infrastructuur:

- **Bereiken/wegwijs maken:** hulp bij stoppen met roken bekender maken
- **Signaleren & adviseren:** betrekken van bewoners bij en signaleren van mogelijkheden om stopondersteuning passender te maken en hierover advies geven aan de GGD
- **Steunen/coachen:** met mensen die roken in gesprek gaan, eenvoudige informatie over rookverslaving vertellen, mensen motiveren om stoppen met roken te overwegen en hen te steunen, waar gewenst, in hun stopproces

In de periode 2022-2023 heeft Pharos als onderdeel van dit project de training Rookvrij Ambassadeur van drie dagdelen ontwikkeld, waarin een eerste groep van 4 bewoners werd opgeleid tot Rookvrij Ambassadeur (RA) - zie bijlage 1 voor de invulling van deze training. Daarnaast is een follow-up training 'storytelling' aangeboden om te leren hoe je je eigen ervaring met stoppen met roken kunt delen met anderen. InHolland Haarlem deed onderzoek naar de training Rookvrij Ambassadeurs.

Tenslotte heeft de GGD de RAs ondersteund in hun missie en taken door intervisie aan te bieden, heeft Pharos individuele coaching gegeven en hebben GGD projectleden ook samen met de ambassadeurs activiteiten ondernomen. Deze activiteiten varieerden van het voeren van gesprekken met mensen op marktdagen en het faciliteren van de inloopbijeenkomsten "Roken & Zo", een vrijblijvend vast moment in de week voor mensen die willen praten over roken of stoppen.

De individuele coaching door Pharos aan deze 4 RAs was 6 uur per RA verspreid over een jaar en is voornamelijk telefonisch gegeven. Naast coaching zijn tijdens deze gesprekken behoeftes voor ondersteuning op de missie en taken geïnventariseerd, ook heeft Pharos inzichten opgehaald op dit gebied bij de intervisie begeleider.

In dit document geeft Pharos een actueel inzicht in deze behoeftes en adviezen voor GGD Kennemerland, andere GGDen, maar ook gemeenteambtenaren, sociaal werk en gerelateerde organisaties die RAs in hun missie en taken kunnen ondersteunen en versterken.

Het overzicht van behoeftes voor ondersteuning is ingedeeld naar twee onderdelen:

- de structuur van samenwerken
- de (dagelijkse) begeleiding van de RAs met daarbij de kennis, vaardigheden en tools die zij nodig hebben.

Veel leesplezier!

## Structuur

### 1. Duidelijkheid over functie en activiteiten

De 4 RAs waren de eerste groep ooit die deze rol op zich namen. Voor de GGD was een samenwerking en het bedenken van passende activiteiten ook nieuw. De RAs merkten dit op en gaven aan de functie en activiteiten wat onduidelijk te vinden. Schep bij een nieuwe groep vanaf de start duidelijkheid over het project: welke bijeenkomsten en activiteiten zijn er? Wat bespreek je in welke bijeenkomsten? Wanneer gaan we wat doen? Wat is de tijdsinvestering? Hoe werken we samen? Met wie werk ik samen? Wat is het verschil tussen een focusgroep en een projectgroep sessie? Geef ook uitleg van verschillende rollen in het project: wie doet wat en waarom? Geef bijvoorbeeld kleine kaartjes met de sociale kaart.

**Gelijkwaardigheid door duidelijke verdeling van taken** 1 van de RAs ervoeren een lastige samenwerking met de professional uit de wijk, ze ervoeren onenigheid over wie wat zou moeten of mogen doen rondom de inloopbijeenkomsten "Roken & Zo". Zij dacht dat dit deels kwam door een verschil in verwachtingen van de verschillende rollen (RA vs sociaal werker) en de titels en waardering (betaald, onbetaald) van deze rollen. Haar tip was het om in het project leden specifieke taken en verantwoordelijkheden te geven in plaats van sterk te leunen op een rol/titel (RA of sociaal werker).

### 2. Vaste gezichten

Eén RA gaf aan dat er teveel verschillende gezichten waren bij de start van het project (GGD projectleden, trainers, onderzoekers van InHolland Haarlem). Let hierop bij het opzetten van de ondersteuning van nieuwe groepen RAs, wellicht minder gezichten aan het begin en pas als projectactiviteiten lopen een nieuw gezicht introduceren. En geef ook aan: wie is van deze gezichten je eerste aanspreekpunt bij vragen? Ook hier: maak het visueel, wie doet wat.

Herhaal dit op een later moment nog eens, kom er nog eens op terug. Neem RA's ook mee als er wisselingen zijn in projectteam.

### 3. Positie zichtbaar maken in de wijk

RAs hebben vaak in hun eigen sociale netwerk wel verteld dat ze gestopt zijn met roken, maar een positie als RA is nieuw voor hun sociale omgeving en de professionals in de wijk. De RAs zijn er in het eerste actieve jaar goed in geslaagd om hun rol bekender te maken. Zoals 1 RA aangeeft: 'Als mensen over roken willen praten, kunnen ze bij mij terecht, dat weten ze wel.' Om een vliegende start te hebben, is het van belang om ze bij de start te ondersteunen met zichtbaar worden en hun positie in het Rookvrij Kennemerland project neer te zetten voor bewoners en voor professionals. De GGD heeft daarom een portret van de RAs in de lokale krant laten zetten; dit werd goed gewaardeerd door de RAs. In aanvulling hierop vragen de RAs ook om materialen om zichtbaarder te worden, zoals visitekaartjes, buttons, stickertjes, tasjes etc, alles wat hen identificeert met het project.

### 4. Concrete activiteiten vanaf de start

Bij de start van het project Rookvrij Kennemerland werden focus groepen georganiseerd. Deze waren minder interessant voor deze eerste groep RAs, zoals 1 RA aangeeft 'Ik wil concrete acties. Ik houd niet van focusgroepen doen en praten.' De RAs vonden het fijn dat het project na een aantal maanden concretere activiteiten ging aanbieden, zoals de inloopbijeenkomsten "Roken Enzo". De 2 RAs die hierbij actief betrokken waren ervoeren "Roken Enzo" als iets wat heel goed bij ze past als persoon, het geeft een waardevolle invulling aan de dag en de commitment die ze hebben voor de mensen die

komen bij "Roken Enzo" is groot. Voor een nieuwe groep is het mogelijk belangrijk om bij de start concrete activiteiten in de wijk te faciliteren zodat RAs snel hun waarde ervaren en tevens de RAs goed mee te nemen in waarom focus groepen van belang zijn om de juiste dingen te doen in een project.

## 5. Zorg dat RAs weten waar en wie hun kennisbronnen zijn

De RAs wilden graag meer informatie over roken en stoppen en hebben hun eigen routes naar informatie gevonden: onlinekanalen en zelf contact leggen met een SMR begeleider. Het samenwerken met de lokale SMR begeleiders beviel ook goed. Het lijntje tot informatie was daardoor kort.

De behoefte voor informatie is divers en het is daarom goed om de RAs goed te informeren waar en wie hun kennisbronnen zijn, vooral na de training. De ene RA wil meer leren over vaperen. Een andere RA wil praktische informatie over SMR begeleiding. Wat doet een begeleider precies? Eerst intake? Hoe lang duurt het na de intake dat ze beginnen? Wat als mensen ploegendienst hebben, kunnen ze dan ook begeleiding krijgen? Het is handig en (mogelijk) leuk om als onderdeel van de basiscursus de RAs bij de SMR begeleider uit te nodigen waar ze deze vragen kunnen stellen. Ook is het een overweging om de RAs een praatkaart te geven waarop de SMR-reis is afgebeeld en een (evt schematisch) overzicht: wat gebeurt als je iemand doorverwijst naar SMR hulp?

## (dagelijkse) Begeleiding

### 1. Werf op missie, differentieer op rol en rolontwikkeling en waarde

**Werf op missie** Het is goed gelukt om RAs te vinden die een sterke missie voelen op het thema en ze hebben allen een rol gepakt die past binnen de doelen van het project en die ze leuk vinden. Dit versterkt het gevoel van autonomie en maakt dat ze actief zijn geworden. 'Ik ben creatief, ik heb een doel' zegt 1 RA. Een andere RA ervaart dat bewoners de RA nu anders zien, 'het voelt als een nieuwe status'. Weer een andere RA geeft aan: "Roken & Zo" is onderdeel van mij, ik moet er zijn'.

*Hoe werf je op missie?*

Deze voorbeeldvragen kunnen helpen om te begrijpen welke missie een bewoner heeft en of dat aansluit bij jullie project.

Vooraf: Tip: Neem een set inspiratiekaarten mee.

Tijdens het kennismaken: vraag naar de sociale kring in de wijk: Waar ontmoet je andere bewoners? Werk je in de wijk? Ben je actief bij een vereniging? In wat voor rol?

Na het kennismaken:

- Leg 10-15 inspiratiekaarten op tafel. Welke kaart heeft voor jou met roken of met stoppen te maken? Wil je vertellen waarom?
- Je bent gestopt met roken. Hoe lang geleden was dit? Wat heeft stoppen jou opgeleverd? Wat was jouw eerste stap in het stopproces? Had je iemand die je steunde?
- Je wilde graag wat meer weten over de rol "Rookvrij Ambassadeur". Wat trok je aandacht of nieuwsgierigheid?
- Ik ben benieuwd hoe je naar roken kijkt:

- “Roken is een vrije keuze”. Eens/oneens?
- “Ik heb zoveel stress. Laat me roken”. Eens/oneens?
- Hoeveel mensen kom je tegen die roken, in je sociale kring of in je omgeving? Wat vind je vervelend aan het roken? Spreek je met hen over roken? Hoe gaat dat?
- Vertel over de soort activiteiten die een Rookvrij Ambassadeur doet. Vertel over de ervaringen van een andere Rookvrij Ambassadeur met die activiteiten.
  - Bespreek samen wat die activiteiten kunnen betekenen voor mensen die eigenlijk (een keer) willen stoppen met roken. Helpt het wel of niet om over roken en stoppen te praten?
  - Bespreek de activiteiten 1 voor 1: Past dit bij wie jij bent? Welke niet?

Beoordeel of de bewoner voldoende afstand heeft genomen van diens eigen stoppen-met-roken proces en het makkelijk genoeg vindt om gestopt te blijven. Dit helpt om als Rookvrij Ambassadeur aandacht te hebben voor het stopproces van anderen.

**Differentieer op rol** Het blijkt uit deze pilot groep dat sommige RAs sterk zijn in netwerken, zij weten veel mensen te bereiken en weten veel over de wijk. Andere RAs zijn sterk in gespreksvoering en het bieden van steun in het stopproces en/of bouwen graag aan een vast steunpunt stoppen met roken in de wijk, zoals de inloopbijeenkomsten “Roken & Zo” en willen het gezicht achter stoppen-met-roken in de wijk worden. Eén van de drie RAs geeft aan te willen doorgroeien, bijv. naar een positie als SMR-coach en wil meer uren per week actief worden. Als coördinator is het belangrijk om scherp te hebben wat je van de RAs verwacht en welke vaardigheden daarbij horen en in de (dagelijkse) begeleiding te steunen op de specifieke missies van de RAs en rol en de leerdoelen die daarbij horen.

**Waardering** Deze eerste vier RAs zijn aangesteld als vrijwilligers, maar de taken zijn uitdagend af en toe: een stopproces kan immers jaren duren. Draag ze daarom op handen, laat zien dat je trots bent op hun werk. Het portret van de RAs in de krant viel goed, ook de bezoeken van Pharos tijdens intervisiemomenten gaven extra waardering aan het werk. Waardering kan ook in opleiding en ruimte voor persoonlijke ontwikkeling.

## 2. Organiseer naast de basistraining ook intervisie, terugkomdagen & lokale individuele ondersteuning om gevoel van eigen kunnen te vergroten

**Training** De training aan het begin van het project werd met een 7 geëvalueerd. De RAs geven aan te weten wat hun rol is, kunnen mensen goed informeren wat de gevolgen zijn van roken en kunnen mensen goed doorverwijzen naar stophulp in de wijk. Ze willen wel bekwaam worden in het kunnen motiveren van mensen om te stoppen met roken en ze bevelen aan de informatie nog meer te verdelen over meerdere dagen (zie aanknopingspunten verbeteren gespreksvoering in kader). Dit laatste punt werd ook bevestigd door de intervisiebegeleider en de onderzoeker van Inholland Haarlem. Specifiek lijkt de informatie over motiverende gespreksvoering wat weggezaakt tijdens intervisiesessies. Mogelijk is het nuttiger om trainingsuren meer on-the-job te geven, samen op pad te gaan en ervaringsgericht te werken. Tijdens het project ondergingen de RAs bij de SMR begeleider een Virtual Reality experience; dit beviel heel goed. En dan vanuit het proberen in de praktijk, kunnen RAs technieken aanleren met het passende theoretisch kader erbij.

## Ervaringen in de praktijk

Tijdens de individuele coaching heeft Pharos zich gericht op de hulpvragen van de RAs zelf. De ervaringen en behoeftes die RAs zelf spontaan deelden om hun rollen goed te kunnen oppakken, zetten we hier op een rij.

- **Bereiken/wegwijs maken:**
  - De RAs zijn flink actief geworden: ze spreken regelmatig met mensen over roken en stoppen met roken. 2 RAs zijn actief bij de inloopbijeenkomsten "Roken & Zo" en weten mensen mee te nemen naar deze groep. Dat voelt goed voor hen. Ook verwijzen de RAs door naar hulp bij stoppen.
- **Signaleren & adviseren:**
  - 1 RA geeft aan regelmatig situaties te signaleren vanuit de wijk aan de GGD, bijv. begeleiders die roken in huizen van cliënten (begeleid wonen) of dat mensen door een rookwalm het buurthuis binnenkomen. Daarnaast hebben RAs deelgenomen aan de focus groepen bij het begin van het project om interventies te helpen selecteren vanuit ervaringen van andere bewoners.
- **Steunen/coachen:**
  - Zoals gezegd spreken de RAs met regelmaat, soms dagelijks, mensen over roken en stoppen. Sommige RAs merken ruim een half jaar na de basistraining ook enkele successen vanuit het toepassen van technieken vanuit de Motiverende Gespreksvoering; het stellen van open vragen, aansluiten bij een actueel moment (Stoptober) of gebruiken tools om de ander te laten praten over verandering (ansichtkaarten, Chat met je sigaret, zie onderdeel Beeldende Materialen). Een enkele RA is nog veel alleen aan het zenden en overtuigen.
  - De meeste RAs vinden het wel jammer dat de mensen die zij steunen niet gelijk stoppen met roken – of dat ze niet weten of ze succesvol gestopt zijn. Dit voelt als een tegenslag. Het is daarom belangrijk om te blijven benadrukken dat stoppen met roken een (lang) proces is en dat ieder gepland zaadje helpt. Ambassadeur zijn is niet heel makkelijk. Zo vertelt 1 RA dat ze regelmatig een agressieve reactie van bewoners krijgt wat maakt dat een regelmatige check-in fijn is om vervelende ervaringen een plek te geven en om praktische tips te krijgen. Ook delen mensen vaak meerdere problemen, al dan niet gerelateerd aan het roken met de RAs. 'Het wordt soms erg privé', aldus 1 RA. En daarom is het van waarde om in intervisie aandacht te besteden aan hoe om te gaan met multi-problematiek in een gesprek. Daarnaast bleek ook uit de praktijk dat het lastig is om een grens aan te geven: tot 'waar' praat je met een Rookvrij Ambassadeur en vanaf wanneer is het beter om met een hulpverlener in gesprek te gaan? Tijdens één van de intervisiemomenten is hier aandacht aan besteed.

Gespreksvoering is essentieel voor de steunende/coachende rol van een RA en daarom belangrijk om aandacht te blijven besteden tijdens intervisie.

We zetten de behoeftes die RAs specifiek deelden op het gebied van gespreksvoering op een rij in de box hieronder.



### Aanknopingspunten verbetering gespreksvoering

- Hoe kan ik mensen steunen als ze weer terugvallen?
- Hoe zorg je ervoor dat je niet te frequent het roken bespreekt, maar dat die behoefte vooral vanuit die persoon komt?
- Hoe ga je in gesprek met iemand die erg vasthoudt aan roken? Vanuit het trainingsdagdeel Motiverende Gespreksvoering leerden wij dat het belangrijk is om een bandje op te bouwen. In de coaching gaf Pharos de volgende manieren mee:
  - Inleven/meeleven, bijv vanuit een fysieke klacht die de bewoner heeft, vanuit iets waar de bewoner van houdt of vanuit een situatie die verandert voor degene die rookt, denk aan een rookvrije omgeving die het roken voor de bewoner lastiger maakt.
- Hoe weet je wanneer mensen kantelen, van niet willen naar wel willen stoppen? (De kennis over verandertaal zit in het trainingsdagdeel Motiverende Gespreksvoering, maar is minder uitgebreid behandeld).
- Hoe laat je mensen meer vertellen over hun gewenste verandering op het gebied van roken? (De kennis over open vragen stellen zit in het trainingsdagdeel Motiverende Gespreksvoering, maar daar is mogelijk nog te weinig oefening in geweest).
- Er is (te)veel stress onder nieuwe Nederlanders, het gesprek over roken lukt daardoor niet goed. Hoe kan ik dat anders doen? (NB: Een aangereikte eLearning van Pharos 'Werken met mensen met een vluchtelingenachtergrond' bood nog weinig handelingsperspectief voor 1 RA.)
- Hoe ga ik om met een vervelende reactie? Ook dit zat in het trainingsdagdeel Motiverende Gespreksvoering. Het lijkt van belang om RAs vaker verschillende reacties te laten oefenen, dit zijn voorbeeld reacties uit de training:
  - Reflectie 1: Je voelt je niet begrepen door mij.
  - Reflectie 2: Je zou graag willen dat iemand een keer goed naar je luistert (verlangen)
  - Reflectie 3: Je vindt het belangrijk dat iemand goed naar je luistert (waarde)
  - Eigen keuze benadrukken.
  - Excuus aanbieden.
  - Van onderwerp veranderen

**Intervisie** De behoefte om van elkaar te leren is er: 'Ik leer van de andere ambassadeurs, hoe zij het aanpakken', zegt 1 van de RAs. Organiseer daarom intervisie. Elke 6-8 weken (ongeveer) is nuttig volgens 3 van de 4 RAs (de 4<sup>e</sup> RA kon door werk niet deelnemen). Het is handig als de intervisie begeleiding door een ander persoon wordt gedaan dan de coördinator om eventuele uitdagingen van het werk vrijuit te kunnen bespreken. De intervisie begeleider heeft geen inhoudelijke kennis nodig van stoppen-met-roken, een overzicht van project activiteiten volstaat. Wel is het nodig dat de intervisie begeleider methodieken kent op het gebied van gespreksvoering en sociale en coachende vaardigheden heeft; werkervaring met kwetsbare doelgroepen is aan te bevelen. Je coördineert een groep RAs met verschillende niveaus. Zorg dat ze goed naar elkaar luisteren en samenwerken aan vraagstukken.

Leer ze in de intervisie vooral om proactief te zijn (aangeven wat je nodig hebt) vanuit hun eigen casuïstiek. Casuïstiekbespreking kan volgens de incident methode. De kern is vaak: Hoe om te gaan met multi-problematiek? Het spanningsveld tussen nabijheid (betrokkenheid/empathie) en distantie (problemen bij de ander laten en niet persoonlijk maken/aantrekken). Vanuit de ingebrachte casus bespreken de RA's mogelijke aanpakken en leren ze van elkaars ervaringen/ideeën. De intervisor legt aan de hand van de casus theoretisch kader uit. Thema's die aanbod kwamen bij deze groep RAs: in gesprekken inhoud en proces scheiden; hoe neem je een proactieve houding aan in samenwerking situaties; hoe breng je een structuur aan in gesprekken; wat is jouw leerstijl? (Kolb leerstijlen zijn besproken); eigen leefstijl onder de loep nemen en introspectie (met behulp van vitaliteitskaartjes beantwoordt ieder RA een vragenkaartje wat verdieping geeft).

Om uitgebreider aanpakken en geleerde lessen in de eigen wijk te delen, kun je eventueel ook eens per jaar een terugkomdag faciliteren waar RAs bij elkaars activiteiten kunnen meekijken.

**Individuele ondersteuning** Ook waarderen de RAs individuele ondersteuning. Ze voelen zich daardoor niet alleen in de taak. RAs wilden tijdens de begeleiding van Pharos vooral praktische handvatten voor gespreksvoering. Het is daarom handig als de individuele begeleider zelf getraind en ervaren is in gesprekstechnieken en enige praktijkervaring heeft met de rollen die de RAs uitvoeren.

### 3. Geef beeldende materialen, zoals de ansichtkaarten

**Algemeen** Voor RAs is het fijn als praktische zaken vlot worden geregeld, zoals visitekaartjes die helpend voelen om een (voor anderen) duidelijke positie te krijgen in het project. Een project als Rookvrij Kennemerland kent veel rollen, activiteiten en namen van professionals; dit is veel om in één keer te leren. Probeer daarom informatie zoveel mogelijk te bundelen en mapjes te maken met kaartjes. Gebruik zoveel mogelijk pictogrammen hierbij en concrete, duidelijke taal.

**Ansichtkaarten** Tijdens de eerste trainingsdag Rookvrij Ambassadeur zijn tekeningen ontwikkeld (door John Prop, zie voorbeeld voorpagina) op basis van uitspraken van de RAs tijdens die dag. RAs gaven aan deze tekeningen in de vorm van ansichtkaarten graag te willen inzetten in gesprekken. Alle RAs hebben 70 ansichtkaarten gekregen om uit te testen. 2 van de 3 RAs<sup>1</sup> waren enthousiast over de ansichtkaarten. Hoe zetten ze de ansichtkaarten in? De ene RA zegt tegen mensen: "Ik heb wat leuks, dan geef ik alle kaarten, dan kiezen ze de kaart en vraag ik: "kijk of je jezelf hierin kan terugvinden". Ik vertel ook mijn eigen verhaal, dan zeg ik: 'ik was deze'. De andere RA: "Mensen die willen praten over SMR bellen mij, ik geef ze namelijk mijn visitekaartje. Ik luister naar waarom iemand wil stoppen, dan pak ik de ansichtkaart die bij die reden hoort en verstuur het als WhatsApp bericht. Na 10 dagen stuur ik ook een reminder met die kaart. Ik heb foto's van alle ansichtkaarten." Inmiddels zijn op verzoek van 1 RA de ansichtkaarten vertaald naar Turks, Arabisch en Pools en zijn ze beschikbaar op kleiner (A6) formaat. Ook heeft deze zelfde RA de wens neergelegd om een kaart te ontwikkelen over financiële problemen en heeft ze een overzicht gemaakt van typische uitspraken waar nieuwe ansichtkaarten voor kunnen ontwikkeld. Via [Pharos](#) kunnen oplages worden besteld.

**Chat met je sigaret** 1 RA heeft ook de tool Chat met je Sigaret ([www.chatmetjesigaret.nl](http://www.chatmetjesigaret.nl)) ingezet en heeft positieve ervaringen vooral bij mensen die nog niet open staan voor verandering. Zie voor meer informatie een [evaluatie](#) van de tool.

---

<sup>1</sup> Met de 4<sup>e</sup> RA hebben we niet gesproken over de ansichtkaarten



#### 4. Balanceer intrinsieke leerdoelen met gewenste vaardigheden vanuit het project

Daarnaast werd de follow-up training 'storytelling' wisselend ontvangen. Deze training is ontwikkeld omdat alle RAs eigen ervaring hebben met stoppen en vanuit die ervaring de missie voelen om anderen te helpen. Vanuit het project hebben we het kunnen delen van de ervaringskennis als een gewenste vaardigheid voor de RA beschreven. Mensen die nog roken kunnen immers geïnspireerd raken om ook te stoppen als je als RA je ervaring op een passende manier weet te delen of in te zetten. Tijdens de training bleek helaas dat 2 van de 3 RAs hun eigen stopverhaal niet wilde delen met anderen, iets wat we niet hadden verwacht. We hebben geleerd dat het goed is om bij nieuwe technieken of tools af te wegen wat een gewenste vaardigheid is voor het project vs wat intrinsieke leerdoelen zijn van RAs en deze afweging expliciet te maken en te bespreken met RAs. **Wat leren we samen eerst, wat leren we later en hoe, en hoe helpt dit het project en jullie eigen missies.** Blijf ook goed afstemmen met nieuwe groepen RAs of ze deze methodiek – storytelling vanuit je rookstopverhaal - als tool eigen willen maken en of dit past bij hun rol, alvorens deze training in te plannen.

#### 5. Tenslotte, overweeg delen van kennis over chronische stress

De bewoners die de RAs spreken hebben vaak meerdere problemen wat voor langdurige, chronische stress kan zorgen. Niet voor niets wordt dan ook de ansichtkaart over stress veel gekozen door bewoners om over te praten. Het kan van meerwaarde zijn voor RAs om – als verdiepende scholing - meer te leren over chronische stress en hoe je als ambassadeur iemand met chronische stress toch kan helpen door goed te luisteren en goed door te verwijzen.

Link naar andere document voor ondersteuning:

- [Hulpdocument zelfhulpgroep](#): In dit document staan bijvoorbeeld werkvormen voor een zelfhulpgroep stoppen met roken.

# Bijlage: Informatie

## Training Ambassadeurs Rookvrij

### Inleiding

Mensen die willen stoppen met roken, komen niet altijd zomaar terecht bij de juiste hulp. Ze hebben een proactieve warme toeleiding nodig, soms van iemand die hen goed kent of die zij vertrouwen. Ambassadeurs Rookvrij zijn de burens, de mensen die zichtbaar zijn in de wijk, die ook in de rij bij de supermarkt staan. Zij weten wat er speelt en kunnen medebewoners wellicht op een andere manier benaderen. Om als ambassadeur aan de slag te kunnen kan men eerst een training doorlopen. De training Ambassadeurs Rookvrij van Pharos is een training van 3 dagdelen. In de training leren deelnemers wat een tabaksverslaving inhoudt, hoe je mensen kunt motiveren om een stap te zetten naar rookvrij worden en hoe je mensen kunt informeren over stophulp.

Ambassadeurs Rookvrij kunnen een belangrijk bijdrage leveren aan de volgende drie pijlers:

- Het versterken van het gesprek over roken en het veranderen van de norm over roken.
- Het versterken van de toeleiding naar stoppen met roken zorg.
- Inzicht in passende stoppen met roken zorg in de lokale setting.

### Programma training

Dagdeel 1: kennismaken en cursus tabaksverslaving

In dit eerste dagdeel gaan de deelnemers eerst kennismaken met elkaar. Daarna gaat de trainer op interactieve wijze in gesprek met de deelnemers. De deelnemers leren:

- Wat een rookverslaving inhoudt
- Waarom het zo moeilijk is te stoppen met roken
- Wat meeroken is
- Gevolgen van roken op lijf en geest
- Gevolgen van stoppen op lijf en geest (ontwenningverschijnselen en positieve gevolgen)
- Hoe roken en stress invloed hebben op elkaar
- Waarom het fijn is om hulp te krijgen bij het stoppen met roken

Dagdeel 2: hoe kun je mensen motiveren en hoe blijf je uit de weerstand?

In het tweede dagdeel neemt de trainer, gespecialiseerd in motiverende gespreksvoering, de deelnemers mee in wat de essentie van motiverende gespreksvoering is. De deelnemers leren verschillende gesprekstechnieken aan en gaan veel met elkaar oefenen.

Dagdeel 3: hoe je mensen kunt informeren over stophulp

In het laatste dagdeel leer je over de rollen van een Rookvrij Ambassadeur. De trainer oefent met deelnemers hoe zij mensen kunnen werven voor stoppen-met-roken begeleiding en hoe zij zichtbaar kunnen zijn voor bewoners en voor professionals.

## Praktische punten:

- Er kunnen minimaal 6 deelnemers en maximaal 12 deelnemers aan de training meedoen.
- Op alle drie de dagdelen is er veel ruimte voor oefenen met elkaar en vragen stellen. De trainingsdagen worden op B1 niveau gegeven, in het Nederlands.
- Als deze training wordt ingekocht is het belangrijk dat er een coördinator wordt aangesteld. De coördinator is de vertrouwenspersoon van alle deelnemers. (zie profielschetsen)
- Als de coördinator inhoudelijke vragen heeft of wil sparren dan kan de coördinator contact opnemen met de contactpersoon van Pharos.

## Benodigheden trainingsdagen

- Een fijne rustige ruimte met voldoende stoelen en een tafel om samen (een beetje knus, niet te ver uit elkaar) aan te zitten. In deze zelfde ruimte moet genoeg plek zijn om allemaal te kunnen staan.
- Flipover / Dikke stift / Pennen en papier voor aantekeningen voor alle deelnemers
- Goedwerkend internet
- Een beeldscherm met goed geluid dat wordt aangesloten op een laptop
- Water, koffie, thee en bijvoorbeeld fruit en iets zoets

## Profiel schets coördinator

De coördinator:

- heeft een hart voor een rookvrij en gezond leven
- heeft ervaring met het samenwerken met ervaringsdeskundigen of mensen met ervaringskennis
- werft de deelnemers
- maakt vooraf kennis met de deelnemers en weet waarom ze als Rookvrij Ambassadeur aan de slag willen (missie)
- zorgt er voor dat alle deelnemers van te voren op de hoogte zijn van het doel van de training.
- is zelf aanwezig op alle drie de trainingsdagen
- zorgt dat alle benodigheden tijdens de training geregeld zijn
- verwelkomt de trainers en deelnemers op de trainingsdagen
- heeft affiniteit met de doelgroep en heeft begrip dat samenwerken met deze doelgroep soms een andere aanpak betekent (denk aan taakgebruik, cultuur-sensitief en stress-sensitief werken)
- is vanaf het begin de vertrouwenspersoon voor de deelnemers.
- geeft praktische informatie over de beschikbare stoppen-met-roken hulp in de wijk: wat doet hulp, wie geeft welke hulp, inclusief contactgegevens, bij voorkeur ook op begrijpelijke infokaartjes
- zorgt dat ambassadeurs snel praktisch aan de slag kunnen, bijv. door concrete gezamenlijke opdrachten in de wijk
- zorgt voor zichtbaarheid van de ambassadeurs door ze materiaal te geven en/of de ambassadeur en hun positie te introduceren aan de wijk via media
- organiseert en begeleidt ongeveer 6-wekelijks een intervisie bijeenkomst voor de ambassadeurs
- is tussendoor bereikbaar voor vragen en begeleiding van de deelnemers (en begrijpt dat dat ook wel eens buiten kantooruren is)
- kan alle inhoudelijke vragen bespreken met de contactpersoon van Pharos
- is zelfstandig en ondernemend

- is mensgericht en verbindend
- is enthousiasmerend en stimulerend
- voorziet de ambassadeurs van een (vrijwilligers)contract waarin afspraken zijn opgenomen over onkostenvergoeding, inzetbare uren en begeleiding en ondersteuning

## Profielschets ambassadeur

De ambassadeur:

- vindt het onderwerp rookvrij leven belangrijk.
- heeft bij voorkeur zelf gerookt en is minstens een jaar gestopt met roken
- praat graag en makkelijk met andere mensen
- staat open voor feedback en wil eigen vaardigheden versterken
- is aanwezig tijdens alle drie de trainingsdagen

Contact  
[Training@pharos.nl](mailto:Training@pharos.nl)  
Inhoudelijke vragen  
Fien Huige [f.huige@pharos.nl](mailto:f.huige@pharos.nl)

## Investing

- De kosten voor 3 dagdelen training en begeleiding zit tussen de €4.140,- en €4.890,-\*. Deze range heeft te maken met de mate van samenwerking en begeleiding die er nodig is vanuit Pharos, tussen de 4 en 10 uur. Dit bedrag is exclusief reiskosten van de trainers.
- De kosten voor de coördinator en benodigdheden zijn niet begroot in deze investering.

\* o.b.v. tarief 2023