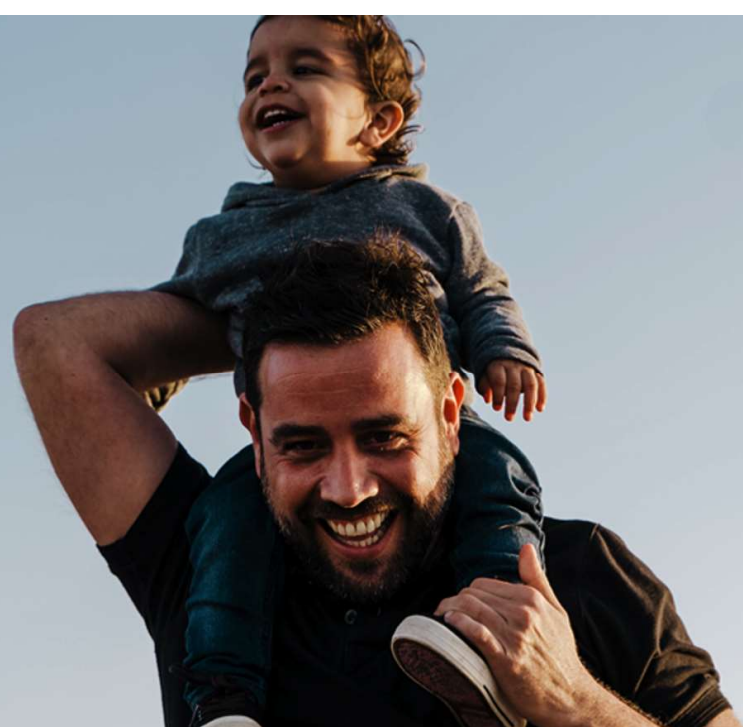


Handleiding Cursus Rookverslaving



Vorbereiding en uitleg

- Deze handleiding is geschreven voor de persoon die de gespreksleider is tijdens de Cursus Rookverslaving.
- De gespreksleider is bij voorkeur de stoppen-met-rokencoach of de preventiemedewerker. Als dit niet mogelijk is, kan de projectleider de rol van gespreksleider op zich nemen.
- De gespreksleider heeft ongeveer 1 uur voorbereidingstijd nodig om onderstaande handleiding eigen te maken.
- De Cursus Rookverslaving is een opgenomen presentatie van 2 uur.
- De cursus is op B1-niveau. Dit betekent eenvoudig Nederlands.
- In de cursus vertellen trainers Fien Huige en Edith Janssen wat een rookverslaving is.
- Informatie wordt afgewisseld met opdrachten. Tijdens deze opdrachten ben jij, zo nodig, de gespreksleider. Het is belangrijk dat je als gespreksleider deze handleiding en de opdrachten al van te voren leest en je goed voorbereid. De voorbereidingstijd is 1 uur. In dit uur is het de bedoeling dat je de opdrachten een paar keer doorneemt/oefent, zodat je precies weet wat er moet gebeuren tijdens de cursus.
- Als gespreksleider beslis je zelf wanneer het wel of niet helpend is om actief mee te doen aan een opdracht. Een aantal opdrachten zullen voor jou misschien al bekend zijn (bijvoorbeeld: welke ontwenningverschijnselen kun je ervaren als je stopt met roken). Mocht het gesprek helemaal stil vallen, probeer dan door vragen te stellen en aanmoediging het gesprek weer op gang te brengen. Vul zo min mogelijk in.



- Alle opdrachten worden aangekondigd in de cursus. De opdrachtnummers in de opname corresponderen met de opdrachtnummers in deze handleiding. De opdrachten worden binnen een bepaalde tijd gedaan. Je ziet in de video een klok tijdens de opdrachten, deze telt af naar nul zoals de afbeelding van de roze klok hier links. In deze handleiding staat per opdracht beschreven wat deze inhoudt, wat de benodigheden zijn en wat jij eventueel nog extra kunt uitleggen of kunt doen.
- Als jullie een opdracht al eerder afronden, kun je uiteraard doorspoelen tot de cursus weer verder gaat. En bij tijd tekort kun je er voor kiezen de film op pauze te zetten.
- Elke opdracht biedt deelnemers de mogelijkheid om zich eigen te maken wat er in de cursus besproken wordt. Bijvoorbeeld door in eigen woorden te herhalen wat er is gezegd. Zo beklift de informatie beter.
- Je hoeft als gespreksleider de cursus niet al vooraf te bekijken. Je hoeft ook geen introductie te geven bij de start. We leggen alles in de video uit.

Regelen

Overleg met de projectleider, aangesteld vanuit de GGD, wie onderstaande regelt.

Benodigheden tijdens de cursus:

- Flipover
- Dikke stift
- Pennen en papier voor aantekeningen voor alle deelnemers
- Een fijne rustige ruimte met voldoende stoelen en een tafel om tezamen aan te zitten
- Goedwerkend internet
- Een laptop met goed geluid of, bij voorkeur: een beeldscherm met goed geluid dat wordt aangesloten op een laptop zodat de video kan worden afgespeeld.
- Water, koffie, thee en bijvoorbeeld fruit en iets zoets

Richt de ruimte zo in dat jullie met elkaar aan één of meerdere tafels kunnen zitten, elkaar allemaal kunnen zien en dat je ook de cursus goed kunt volgen. Zorg ervoor dat iedereen voldoende ruimte heeft. Ga niet té ver uit elkaar zitten. Zet de stoelen van te voren al op de juiste plek, zo heb je iets meer in de hand hoe jullie zitten.

Test vóór de start van de cursus of de link naar de video het doet en of het geluid goed te horen is.



Als de deelnemers binnenkomen zorg je voor een fijn ontvangst. Laat weten waar zij hun jas en tas kunnen neerleggen, waar zij kunnen gaan zitten en waar het drinken staat.

De cursus bestaat uit 5 delen en duurt bijna 2 uur. Dit is inclusief het doen van alle opdrachten en een hele korte pauze van 5 minuten (na ongeveer één uur). Willen jullie meer pauze als de opdrachten sneller gaan, of juist extra tijd inlassen voor een opdracht, dan kan natuurlijk de video vooruit gespoeld of gepauzeerd worden.

Vóór start van de cursus - Kennismaken

Als jullie elkaar nog niet eerder hebben ontmoet, neem hier dan vóór de start van deze cursus de tijd voor. Start met een voorstelrondje:

- Wat is je naam
- Hoe ben je betrokken bij dit project?
- Hoe ken jij de wijk? Woon/werk je hier? Wat is jouw gevoel bij deze wijk?
- Heb je al een idee wat de bedoeling is van dit project? Zo ja, wat dan?
- Wat is jouw ervaring met roken? Heb je zelf gerookt? Wat betekent roken voor jou?

Alle antwoorden zijn goed. Laat elkaar uitpraten en zorg dat iedereen genoeg tijd heeft om zijn verhaal te doen.

Klik op deze link om naar de video te gaan:

<https://vimeo.com/846602398/b4f7566fe5?share=copy>

OPDRACHTEN

Opdracht 1 – Afspraken maken – 3 minuten

Nodig: flipover en stift

De trainers vragen jullie om afspraken te maken met elkaar, om goed voor elkaar te zorgen. In de cursus worden al een aantal afspraken genoemd, we vragen jullie deze aan te vullen.

De afspraken die al in de cursus worden genoemd zijn:

1. We mogen vertalen voor elkaar
 2. Er zijn geen domme vragen
 3. Je hoeft geen antwoord te geven, je bepaalt zelf wat je deelt
 4. Verschillende meningen mogen er zijn
- Schrijf bovenaan flipover: Afspraken
 - Vraag aan de deelnemers of er nog aanvullende afspraken of regels zijn die moeten worden toegevoegd.
 - Schrijf de regels op de flipover

Opdracht 2 – Roken is een/geen vrije keuze – 10 minuten

Nodig: de ruimte waar jullie zitten

Maak voldoende ruimte vrij zodat jullie allemaal los van de tafel en stoelen kunnen staan.

- Vraag alle deelnemers te gaan staan.
- Trek een denkbeeldige lijn van links naar rechts in de ruimte.
- Vertel/lees voor: 'We gaan het hebben over of roken wel of geen vrije keuze is. Als je het hier mee eens bent, dus als je vindt dat roken en rookvrij zijn een vrije keuze is, dan ga je helemaal links staan. Als je het hier helemaal niet mee eens bent, ga je helemaal rechts staan. Als je bijvoorbeeld zegt, ja dat is wel een beetje waar, maar ook een beetje niet waar dan ga je ergens in het midden staan. Ga allemaal maar staan.'
- Geef vervolgens alle deelnemers één-voor-één de beurt om de mening toe te lichten. Geef aan dat ze maximaal twee minuten per persoon krijgen om uitleg te geven.
- Ga niet in discussie, iedereen mag zijn standpunt toelichten.
- Als alle deelnemers hebben verteld wat zij vinden, vraag je eventueel of ze op elkaar willen reageren. Ze kunnen elkaar vragen stellen om zo elkaars standpunt beter te begrijpen. Ze hoeven elkaar dus niet te overtuigen. Elke mening is even waardevol.
- Mochten de deelnemers geen vragen hebben, dan kan jij als gespreksleider vragen stellen om beter te begrijpen wat iemands standpunt is.
- Je hoeft als gespreksleider niet uit te leggen dat een standpunt niet klopt. Het gaat er hier om dat iedereen mag vertellen hoe hij/zij roken en de al dan niet vrije keuze hiervan ervaart. (Aan het einde van de cursus komen we terug op deze opdracht.)

Opdracht in het kort:

- Alle deelnemers op een rij. (Links roken is een vrije keuze. Rechts roken is geen vrije keuze)
- Deelnemers mogen één-voor-één toelichten waarom ze deze mening hebben
- Als iedereen is geweest kunnen de deelnemers elkaar vragen stellen om de mening van iemand beter te begrijpen.
- Als gespreksleider kun je extra vragen stellen als je merkt dat deelnemers zelf niet weten wat te vragen.
- Ieders mening is even belangrijk.

Opdracht 3 – Wat zit er in een sigaret – 2 minuten

Nodig: flipover en stift

- Schrijf op de flipover wat er volgens de deelnemers allemaal in een sigaret zit.
- Laat de groep nadenken en mogelijke kennis delen.

Opdracht 4 – Welke verschillende rookwaren kennen jullie? Wat wordt er vooral in jullie wijk gebruikt? – 3 minuten

Nodig: flipover en stift

- Schrijf alle ROOKwaren op die worden genoemd. (het kan zijn dat deelnemers bijvoorbeeld ook drugs zoals cocaïne zeggen. We richten ons in dit project op tabaksproducten en aanverwante producten zoals de waterpijp en vape.)
- Vraag daarna: wat roken mensen het meest in de wijk? Omcirkel deze producten.
- Vraag ook hoe de deelnemers dit weten. Misschien weten de deelnemers niet precies wat er wordt gebruikt in de wijk. Vraag dan hoe ze erachter kunnen komen en of dit wellicht ook verschilt per doelgroep.

Opdracht 5 – Ken je iemand die ziek is geworden van roken? – 10 minuten

Deze opdracht begint met een korte visualisatie die door de trainers in de cursus wordt gegeven. We vragen de deelnemers om na te denken of zij iemand kennen die ziek is geworden of is overleden aan de gevolgen van roken. Deze opdracht kan er voor zorgen dat deelnemers duidelijker kunnen gaan verwoorden waarom rookvrij worden zo belangrijk is. Door naar elkaars verhalen en ervaringen te luisteren kunnen mensen misschien nog beter begrijpen of invoelen waarom dit een belangrijk onderwerp is. (the WHY of het vuur)

- Vraag wie van de deelnemers iets wil vertellen. (Bijvoorbeeld wat heeft iemand meegemaakt, gezien, wat is de herinnering, of de ervaring nu? Wat doet dit met de deelnemer?)
- Stel het als een open vraag, ga geen rondje doen, niet iedereen één-voor-één bevragen. Deelnemers mogen zelf het woord nemen. In de cursus verwoorden de trainers het al duidelijk: de deelnemers delen alléén wat zij willen, iemand mag ook niets delen.
- Hou in de gaten of iedereen die graag iets wil zeggen aan het woord komt..
- Deze opdracht kan emotioneel zijn. Neem alle tijd en ruimte voor deze opdracht, als er meer tijd nodig is, zet je de film op pauze. Ga respectvol met elkaar en elkaars verhaal om.
- Als niemand zijn of haar verhaal/ervaring wilt delen is dat ook helemaal goed.

Opdracht 6 - Waar kan je last van hebben als je stopt met roken? – 3 minuten

Nodig: flipover en stift

Vraag naar eigen ervaringen bij het stoppen met roken: van henzelf of of van iemand die ze kennen.. Vraag naar de ontwenningsverschijnselen, dus waar je last van kunt krijgen als je stopt met roken.

Opdracht 7 – Leg uit hoe de verslaving werkt – 5 minuten

Als je als gespreksleider al weet hoe de verslaving in elkaar zit, doe je niet mee aan deze opdracht. Het is de bedoeling dat deze opdracht een beetje moeilijk is, om de deelnemers de complexiteit van de verslaving te laten ervaren. Je hoeft als gespreksleider niets uit te leggen, dat wordt na deze opdracht in de cursus gedaan.

- Je laat het team samen navertellen wat de verslavingsarts net vertelde.
- Je stuurt het gesprek bij of vat samen wat het team zegt en spoort aan verder te vertellen.
- Als iemand vastloopt vraag je een de andere deelnemers om te helpen.
- Stel zonodig af en toe opnieuw de vraag: wat gebeurt er met iemand die rookverslaafd is? De persoon die rookt wordt wakker, en dan? Waarom wil die persoon dan roken?

Opdracht 8 – Met elkaar in gesprek – 10 minuten

Ga met elkaar in gesprek over rookverslaving.

- Wat was nieuw aan dit verhaal?
- Wat heb je bijgeleerd over de verslaving?
- Heb je nu meer begrip voor iemand die probeert te stoppen maar waarbij het niet lukt?
- Kom je dit ook weleens in de wijk tegen? Dat iemand misschien wel graag wil stoppen maar dat het niet lukt?
- Kun je nu ook zelf beter uitleggen waarom het zo moeilijk is om te stoppen met roken als je veel stress in je leven hebt?
- Hoe kun je de uitleg over verslaving gebruiken in jouw werk of wijkactiviteiten (als sociaal werker, ervaringsdeskundige, gezondheidsbevorderaar, etc)

Afsluiten – Wat was nieuw? Wat heb je geleerd?

In opdracht 8 hebben jullie besproken hoe jullie de informatie kunnen gebruiken. Misschien willen jullie nog napraten:

- Wat zijn stappen die jullie nu willen zetten?
- Waar willen jullie meer over leren?
- Hoe kun je deze informatie gebruiken voor jullie wijk?

We horen heel graag wat jullie hebben bijgeleerd en wat jullie van deze cursus vonden. Laten jullie het weten?