

# Hoe bespreek ik stoppen met roken?

1

## Uitvragen rookprofiel

- Vraag toestemming
- Breng rookprofiel in kaart

- Ik wil het graag met je over roken hebben. Vind je dat goed?
- Rook jij? Hoeveel?
- Heb je voor of tijdens de zwangerschap gerookt?
- Rookt je partner? Hoeveel?
- Roken er mensen in jouw omgeving?

► *Is de ouder gestopt met roken? Ga dan naar stap 4.*

2

## Motivatie verhogen

- Vraag naar redenen om te roken
  - Meet de motivatie
  - Meet het vertrouwen

- Wat brengt het roken je?
- Wat ga je missen als je zou stoppen met roken?
- Hoe graag wil je stoppen met roken op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 is 'helemaal niet' en 10 is 'helemaal wel'?
- Wat maakt dat het een 7 is en geen 6?
- Wat zijn voor jou voordelen om te stoppen met roken?
- Stel dat je stopt met roken, in hoeverre denk je dat het gaat lukken op een schaal van 0 tot 10?
- Wat maakt dat het geen 4 is maar een 5?
- Wat kan jou helpen om van de 5 een 6 te maken?
- Hoe zou het voor jou zijn als het zou lukken om te stoppen met roken?

3

## Doorverwijzen

- Geef (extra) informatie
  - Geef stopadvies
  - Verwijs door

- Ik wil je graag nog iets vertellen over meerroken. Vind je dat goed?
- Het is voor kinderen niet gezond om rook in te ademen. Je kind kan dan moeite krijgen met ademen. Of slechter gaan horen.
- Ook om die reden adviseer ik je om te stoppen met roken.
- Wij werken met de coaches van Rookvrije Ouders. Mag ik jouw telefoonnummer doorgeven? Dan kan een coach je bellen en meer vertellen over de begeleiding.
- Welke vragen heb je nog?

## Hoe bespreek ik rookvrij blijven?

4

### Rookvrij blijven bespreken

- Geef compliment
- Bespreek belang rookvrij blijven
- Bespreek moeilijke situaties
- Bied extra ondersteuning

- Wat goed dat je (tijdens de zwangerschap) gestopt bent met roken! Hoe gaat het nu?
- Welke voordelen merk je van rookvrij zijn?
- Ook nu is het voor de gezondheid van je kind belangrijk om rookvrij te blijven.
- Het is voor kinderen niet gezond om rook in te ademen. Als je buiten rookt, komen gifstoffen uit de rook in de haren, de huid en in de kleding. Als je naar binnen gaat, dan ademt het kind die gifstoffen ook in.
- Zijn er momenten waarop je het moeilijk vindt om niet te roken?
- Wat kun je op deze momenten doen om het makkelijker te maken?
- Wat heb je nodig om rookvrij te blijven?
- Wil je het zelf proberen of vind je het fijn als je hier hulp bij krijgt?
- In de folder lees je ook wie jou kan helpen bij het rookvrij blijven. En ik kan jou daar ook bij helpen.
- Welke vragen heb je nog?

### Motiverende gespreksvoering

- ✓ Toon interesse
- ✓ Wees nieuwsgierig
- ✓ Stel open vragen
- ✓ Luister, vat samen en vraag door
- ✓ Positief bekrachtigen (compliment)
- ✓ Niet zenden/overtuigen
- ✓ Niet oordelen

### TIPS

### Begrijpelijk communiceren

- ✓ Maak korte zinnen
- ✓ Gebruik begrijpelijke woorden (geen vakjargon, beeldspraak en uitstapjes)
- ✓ Teken een schaalvraag op papier (visueel maken)
- ✓ Gebruik een beeldverhaal
- ✓ Check of jouw boodschap goed is overgekomen (terugvraagmethode)

### Doorverwijzen en materialen

- ✓ Verwijs door via Rookvrije Ouders op [www.rokeninfo.nl/rookvrijeouders](http://www.rokeninfo.nl/rookvrijeouders)
- ✓ Gebruik materialen uit de Toolkit Rookvrije Start op [www.rokeninfo.nl/toolkit](http://www.rokeninfo.nl/toolkit)