



GROEPSCURSUS STOPPEN MET ROKEN

MET EEN FOCUS OP MENSEN IN EEN MAATSCHAPPELIJK KWETSBARE POSITIE

Handleiding organisatoren



COLOFON

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven in samenwerking met Logo Limburg en met steun van de Vlaamse overheid.

Auteurs: Katrijn Vandamme, Dries Vandenbempt

Met dank aan leden van de stuurgroep: Hilde Beckers (WGC De Central), Griet Briels (VNA), Veerle Cortebeeck (VVSG), Cynthia De Man (CGG Waas en Dender), Isabelle De Wulf (APB), Suzanne Gabriëls (STK), Annick Hirschböck (Logo Oost-Brabant), Sofie Leemans (CGG VAGA), Ariane Lievens (VRGT), Gwen Maries (CGG VBO), Françoise Roelandts (Logo Limburg), Elke Stoppie (WGC De Vlier), Myriam Suetens (VWGC), Frieda Van Assche (Logo Brussel) en Rita Verrando (Domus Medica)

Met ook dank aan:



© 2018, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved

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.

V.U.: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel.

INHOUDSTAFEL

1. INLEIDING	4
2. CONCEPT	5
3. DOELSTELLINGEN	6
STRATEGISCH DOEL	6
OPERATIONELE DOELSTELLINGEN	6
DOELSTELLINGEN OPGESPLITST VOLGENS ASE-MODEL (DE VRIES, 1988)	6
4. ORGANISATIE	7
BEGINSITUATIE	7
Doelgroep	7
Timing	7
Samenwerkingsinitiatieven	8
Financieel	8
STAPPENPLAN	10
Informereren	10
Informereren huisartsen	10
Ondersteunende materialen	10
Overleg met partners	11
Informatiemoment medewerkers intermediaire organisaties	11
Organisatie infosessie groepscursus 'Stoppen met roken'	12
Inschrijvingen	12
Begeleiding 16 sessies	12
Afronding	12
NATRAJECT	13
BEREKENING KOSTPRIJS VAN DE ORGANISATIE	13
5. MEER INFORMATIE	14

1. INLEIDING

In het leven van mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie neemt de sigaret vaak een centrale plaats in. Mannen en vrouwen met een lagere opleiding, een lager inkomen en een lager sociaal-economische status roken meer. Roken geldt echter als een van de meest bepalende factoren in de sociale ongelijkheid m.b.t gezondheid en vroegtijdig overlijden.

Voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie zijn er evenwel meer drempels dan voor de algemene bevolking om op zoek te gaan naar professionele hulp bij rookstop. Het gaat onder andere om sociale of financiële drempels en te hoge verwachtingen. Nochtans blijkt uit onderzoek dat amper 3 procent van de rokers erin slaagt om te stoppen met roken zonder ondersteuning of hulpmiddelen. Inzetten op rookstopbegeleiding voor deze doelgroep is dan ook de moeite waard.

De Provinciale Dienst Gezondheid en Logo Limburg gingen daarom op zoek naar een mogelijke oplossing en startten in 2009 met het proefproject Uitgerookt?. Doel van dit project was een aangepaste rookstopbegeleiding in groep voorzien voor mensen in een situatie van armoede. Voor de uitwerking van Uitgerookt? werd een beroep gedaan op de expertise van de VRGT (Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding) en de jarenlange ervaring van Vormingplus Limburg met deze doelgroep.

In 2013, na een positieve evaluatie, werd Uitgerookt? door het Vlaams Instituut Gezond Leven verder aangepast tot een bruikbaar instrument voor een groepscursus 'Stoppen met roken' met een focus op mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie, bruikbaar over heel Vlaanderen. Deze groepscursus werd geïmplementeerd in Vlaanderen en er werd een product- en procesevaluatie opgestart. Op basis van deze resultaten en de vernieuwde terugbetalingsregeling werd in 2016 de methodiek verder geüpdatet.

In deze handleiding voor organisatoren vind je een beschrijving van de manier waarop je de groepscursus 'Stoppen met roken' organiseert in je gemeente of organisatie.

2. CONCEPT

De groepssessie ‘Stoppen met roken’ houdt rekening met de noden van mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie. In het programma zijn acht rookstopsessies en acht tussensessies voorzien. Tijdens de tussensessies wordt er aandacht besteed aan een meer algemene gezondere levensstijl en verder gewerkt aan een stevig groepsgevoel.

Gedurende vier maanden wordt er wekelijks een sessie georganiseerd, waardoor er meer aandacht kan zijn voor sociale ondersteuning dan in de reguliere rookstopprogramma's. Daardoor kunnen de deelnemers een ruimer sociaal netwerk uitbouwen en steunfiguren vinden die hen helpen om de aangeleerde gezonde en rookvrije levensstijl vol te houden, ook na beëindiging van het programma.

Er wordt aangesloten bij de noden van de doelgroep door middel van een vaste wekelijkse structuur om de continuïteit van de groepsbijeenkomsten te waarborgen en de kans op drop-out te verminderen.

Om de motivatie van de deelnemers te verhogen en voldoende te kunnen aansluiten bij de leefwereld en vragen van de groep, worden de deelnemers ook actief betrokken in de samenstelling van het programma van de tussensessies.

De continuïteit wordt niet alleen in tijd gegarandeerd, maar ook in de begeleiding. Er werd gekozen om de sessies te laten begeleiden door een tabakoloog en vormingswerker. De tabakoloog staat in voor de begeleiding van de rookstopsessies, bijgestaan door de vormingswerker. De tussensessies worden volledig begeleid door de vormingswerker. Deze laatste fungeert daardoor wekelijks als vertrouwensfiguur en aanspreekpunt voor de groep.

Omdat het succes van dit project grotendeels staat of valt met de manier van begeleiden door de tabakoloog en vormingsmedewerker, is er voor beiden een vorming en uitgebreid draaiboek voorzien om hen zoveel mogelijk voor te bereiden



3. DOELSTELLINGEN

STRATEGISCH DOEL

Rookstop in groep beter toegankelijk maken voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie.

OPERATIONELE DOELSTELLINGEN

- Het bevorderen van een positieve attitude tegenover stoppen met roken
- Het bevorderen van sociale steun voor stoppen met roken
- Het bevorderen van de eigen effectiviteit om te stoppen met roken
- Het bevorderen van een gevoel van controle over het eigen leven
- Het bevorderen van minder blootstelling aan passief roken van de naaste omgeving
- Het bevorderen van algemeen welzijn van de persoon en de naaste omgeving

DOELSTELLINGEN OPGESPLITST VOLGENS ASE-MODEL (DE VRIES, 1988)

Attitude

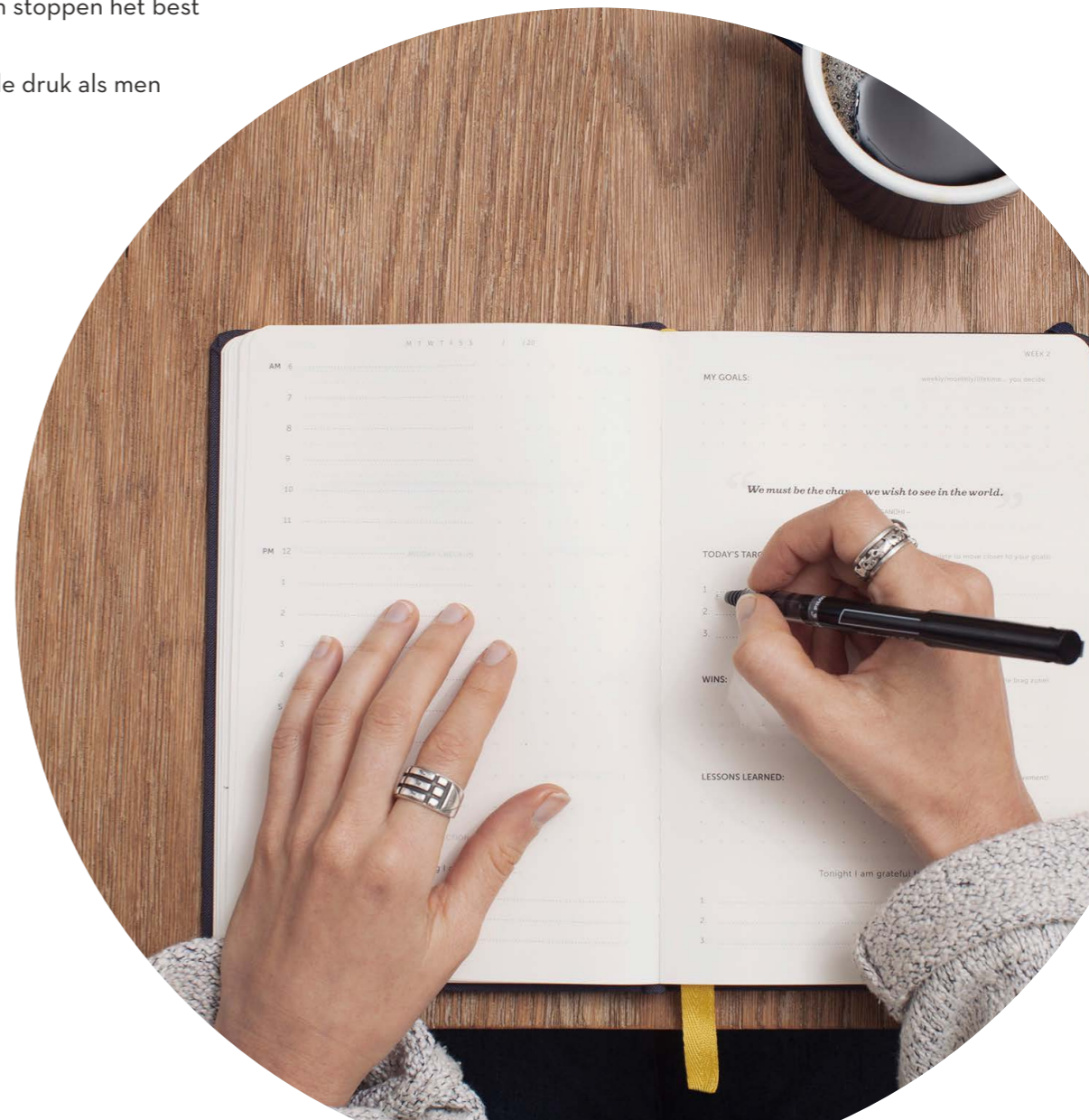
- Het ontmoedigen van de perceptie van roken als een van de weinige pleziertjes in het leven
- Het ontmoedigen van roken als manier om met stress om te gaan
- Het bevorderen van de perceptie dat roken veel geld kost en dat men geld kan besparen door te stoppen
- Het benadrukken van andere voordelen van stoppen, zoals fris ruiken en meer zelfvertrouwen

Sociale factoren

- Het bevorderen van sociale steun bij stoppen
- Het tonen van succesvol voorbeeldgedrag van mensen in vergelijkbare omstandigheden

Eigen effectiviteit

- Het bevorderen van de perceptie dat men stoppen het best kan voorbereiden en plannen
- Het leren omgaan met rokers en de sociale druk als men stopt



4. ORGANISATIE

BEGINSITUATIE

Als je een groepscursus 'Stoppen met roken' organiseert, is het belangrijk om eerst een analyse te maken van de beginsituatie. Daardoor krijg je een zicht op de doelen die je wil bereiken en de manier waarop je dat wil realiseren. Bekijk daarbij de doelgroep, timing, mogelijke samenwerking, ...

Doelgroep

De groepscursus 'Stoppen met roken' die hier beschreven wordt, is een methodiek, speciaal ontwikkeld voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie. Aangezien deze mensen vaak geen aansluiting vinden bij de reguliere rookstopprogramma's is het noodzakelijk dat deze doelgroep voldoende wordt aangesproken om deel te nemen aan de groepscursus. Om mogelijke deelnemers te bereiken (en motiveren tot deelname) kan je samenwerken met regionale organisaties die werken met de doelgroep.

Bepaal eerst welke voorwaarden je stelt voor de persoon kan deelnemen. Mogelijke voorwaarden tot deelname:

- voldoende Nederlands verstaan en praten
- zich bevinden in een bepaalde kwetsbare positie
- voldoende motivatie om het programma 16 weken te volgen
- een positieve ingesteldheid m.b.t. deelname aan de groepssessies

Timing

Om het volledige rookstopprogramma (zestien sessies) te doorlopen heb je achttien weken nodig. Hou er rekening mee dat er ook nog voldoende voorbereidingstijd moet worden voorzien om alles praktisch te organiseren en deelnemers te werven. Om het rookstopprogramma te kunnen organiseren

en uitvoeren, reken je het best op minimaal zes maanden.

Om deelnemers te werven kan er twee weken voor de start van het rookstopprogramma een infosessie georganiseerd worden waarbij geïnteresseerden kunnen kennismaken met de tabakoloog en vormingswerker.

TIMING	WAT?	WIE?
2 maanden voor start eerste sessie	Overlegmoment partners	Medewerkers partnerorganisaties
1,5 maanden voor start eerste sessie	Infomoment medewerkers intermediaire organisaties	Medewerkers op het terrein die gaan werven
1 maand voor start	Werving deelnemers	
2 weken voor start	Infosessie deelnemers	V + T
Week 1	Rookstop 1	V + T
Week 2	Rookstop 2	V + T
Week 3	Tussensessie	V
Week 4	Tussensessie	V
Week 5	Rookstop 3	V + T
Week 6	Rookstop 4	V + T
Week 7	Tussensessie	V
Week 8	Rookstop 5	V + T
Week 9	Tussensessie	V
Week 10	Rookstop 6	V + T
Week 11	Tussensessie	V
Week 12	Tussensessie	V
Week 13	Rookstop 7	V + T
Week 14	Tussensessie	V
Week 15	Tussensessie	V
Week 16	Rookstop 8	V + T
In de eerste maand na sessie 16	Evaluatie	

V: vormingsmedewerker, T: tabakoloog

Samenwerkingsinitiatieven

Een groepscursus 'Stoppen met roken' is een project waarbij verschillende organisaties uitgenodigd kunnen worden om samen te werken aan een rookvrije leefomgeving voor mensen in een situatie van armoede. Het is dan ook nuttig om eerst te bekijken welke organisaties in de regio werkzaam zijn met de doelgroep en die vervolgens te contacteren en informeren over de groepscursus.

Als organiserende instantie is het vervolgens belangrijk om een goede overlegstructuur op te zetten tussen de verschillende partners. Goede communicatie en afspraken verhogen de kans op succes.

Mogelijke partners kan je terugvinden via de sociale kaart: www.desocialekaart.be.

Wanneer je als OCMW of gemeente een groepscursus wil organiseren kan een samenwerkingsverband met de buurgemeenten nuttig zijn om zo de krachten en middelen te bundelen.

Financieel

De kostprijs om een groepscursus 'Stoppen met roken' te organiseren is afhankelijk van verschillende factoren.

Vragen die op voorhand gesteld kunnen worden:

- Hebben we een coördinator die de organisatie op zich kan nemen?
- Hebben we een vormingswerker binnen de organisatie die deze taak op zich kan nemen?
- Hebben we een tabakoloog binnen de organisatie die deze taak op zich kan nemen?

- Hebben we een budget voor de praktische organisatie van de groepscursus?
 - Hebben we een lokaal dat we kunnen gebruiken om het rookstopprogramma te laten plaatsvinden?
 - Hebben we budget om een tussendoortje te voorzien voor de deelnemers?
 - Hebben we budget om activiteiten te organiseren tijdens de tussensessies? (bijv. diëtist komt spreken over gezonde voeding, ...)

Berekening kostprijs van de organisatie

LOCATIE (HUUR)	1 infosessie + 16 rookstop- en tussensessies	
TABAKOLOOG (AFHANKELIJK OF DE DEELNEMERS DE TABAKOLOOG BETALEN OF DE ORGANISATIE)	1 infosessie van 1,5 uur 8 rookstopsessies van max. 1,5 uur	
VORMINGSWERKER	1 infosessie van 1,5 uur 16 rookstop- en tussensessies van max. 1,5 uur	€...../uur x uur =
DRUKWERK	Werkbladen rookstop- en tussensessies	
CATERING	Drank: Fruit: Soep: Andere:	
FINANCIERING ROOKSTOPMEDICATIE		
TOTAAL		

Vormingswerker

• Aanwezigheid

De vormingswerker staat in voor de begeleiding van de tussensessies (max. 1,5 uur – 8 sessies) en is aanwezig tijdens de rookstopsessies (max. 1,5 uur – 8 sessies). Ook tijdens de infosessie is de vormingswerker aanwezig (max. 1,5 uur – 1 infosessie)

- o Totaal: 25,5 uur + evt. voorbereidingstijd

• Taken

De vormingswerker begeleidt de tussensessies en is aanwezig tijdens de rookstopsessies. De vormingswerker fungeert als vertrouwensfiguur en aanspreekpunt voor de groep. Van de vormingswerker wordt er verwacht dat hij/zij een organiserende en coördinerende rol opneemt. Dat vraagt een grote betrokkenheid en voeling met de doelgroep en de methodiek.

• Profiel

Het is aangewezen om een vormingswerker te kiezen die al ervaring heeft met het werken met mensen in armoede en die het belang van rookstop voor deze mensen voldoende naar waarde kan schatten. Het is aan te raden om een vormingswerker te kiezen met een degelijke vooropleiding (minimaal A-niveau). Er kan worden gekozen voor een interne of externe vormingswerker.

• Kostprijs

Het uurloon van de vormingswerker kan variëren.

Tabakoloog

• Aanwezigheid

De tabakoloog staat in voor de begeleiding van de rookstopsessies (max. 12 uur – 8 sessies). Ook tijdens de infosessie is de tabakoloog aanwezig.

- o Totaal: 13,5 uur + evt. voorbereidingstijd

• Taken

De tabakoloog begeleidt de rookstopsessies.

• Profiel

Een tabakoloog is een rookstopspecialist. Hij heeft daarvoor een opleiding gevolgd. Een lijst met tabakologen is terug te vinden op www.tabakologen.be.

• Kostprijs

- o Infosessie: samen met de vormingswerker is de tabakoloog aanwezig tijdens de infosessie. Deze infosessie duurt ongeveer 1,5 uur. Het is aangewezen om de infosessie gratis aan te bieden aan de deelnemers. Als organisator betaal je de tabakoloog. Tarief wordt afgesproken tussen de tabakoloog en de organisator.
- o Personen met een verhoogde tegemoetkoming betalen maximaal 3 euro voor 1 rookstopsessie van max. 1,5 uur. Voor de 8 rookstopsessies van 1,5 uur komt dat neer op maximaal 24 euro per persoon. De tabakoloog kan er ook voor kiezen om minder te vragen.
- o Personen zonder een verhoogde tegemoetkoming betalen 6 euro voor 1 rookstopsessie van 1,5 uur. Voor de 8 rookstopsessies komt dat neer op 48 euro per persoon (sessies van 1,5 uur).
- o In Brussel is er een andere terugbetalingsregeling.
- o Meer info op www.tabakstop.be/hoe-stoppen/op-welke-terugbetalingen-heb-je-recht.

Als organisator kan je er ook voor kiezen om de persoonlijke bijdrage van de deelnemers terug te betalen wanneer ze de volledige cursus afgerond hebben. Dat kan extra motiverend werken en de drop-out verminderen.

Rookstopmedicatie

De kostprijs van rookstopmedicatie kan bij deze doelgroep mogelijk een drempel zijn. De organisatie kan ervoor kiezen om afhankelijk van het beschikbare budget een deel van die kosten op zich te nemen.

Praktische organisatie

• Locatie

Samen met de betrokken organisatie(s) kies je in onderling overleg de meest geschikte locatie om de sessies te laten plaatsvinden. Hou bij de keuze van de locatie rekening met:

- o Bereikbaarheid met het openbaar vervoer
- o Rookvrije locatie
- o De locatie is te gebruiken voor alle bijeenkomsten met de deelnemers (vanaf de infosessie tot de afsluitsessie)
- o De locatie is bij voorkeur vertrouwd voor de doelgroep
- o Rustige locatie (niet gestoord worden door andere mensen)

• Tussendoortjes

Om de sessies wat aangenamer te maken, kan er gekeken worden voor een tussendoortje. Dat kan gaan om een stuk fruit, soep, water, ...

Praktische organisatie

- Kosten voor de kopieën (o.a. 7 opdrachten)
- Andere materialen (zie verder) zijn gratis (behalve de verzendkosten) te verkrijgen zolang de voorraad strekt.

STAPPENPLAN

Informereren

Ook wanneer je niet samenwerkt met andere organisaties of gemeenten is het belangrijk hen wél te informeren over de groepscursus. Dat opdat er niet te veel overlap zou zijn met andere rookstopinitiatieven van andere organisaties in de regio.

Informereren huisartsen

Binnen de methodiek hoeft de huisarts geen cruciale rol te spelen in de werving van kandidaten. Wél is het belangrijk dat huisartsen in de regio op de hoogte zijn van de opstart en het verloop van het rookstopprogramma, aangezien deelnemers tijdens de rookstopbegeleiding doorverwezen worden naar de huisarts voor meer begeleiding rond rookstopmedicatie (nicotinevervangers of rookstopmedicatie op voorschrift).

Ook in de mentale ondersteuning en aanmoediging kan de huisarts een rol van belang spelen.

Via de huisartsenkring kan men de huisartsen in de regio bereiken en informeren. Voor een lijst van de Vlaamse huisartsenkringen: www.vlaamsartsensyndicaat.be/erkende-huisartsenkringen.

Ondersteunende materialen

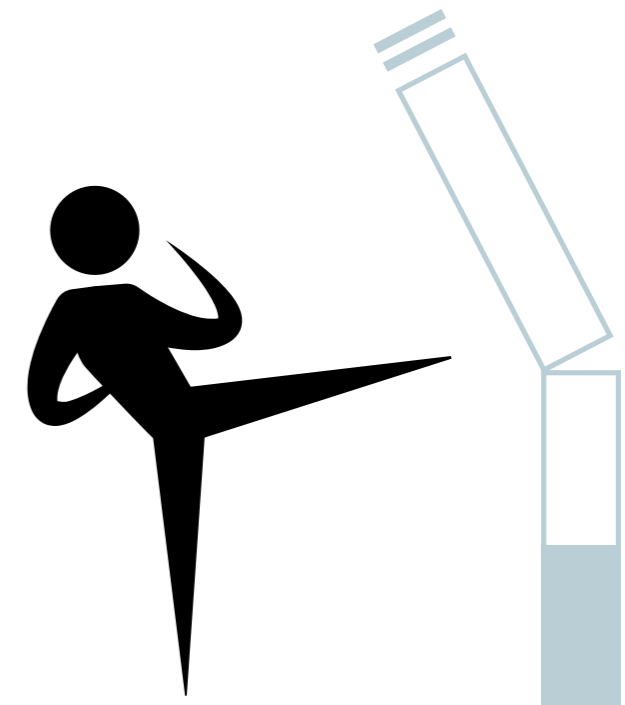
Zowel voor organisaties als huisartsen, als tabakologen en vormingswerkers is er een handleiding voorzien:

- Handleiding voor organisaties
- Handleiding voor tabakologen
- Handleiding voor vormingswerkers
- Informatie voor huisartsen

Vormingswerkers en tabakologen kunnen tijdens de sessies gebruikmaken van ondersteuningsmaterialen.

- Invulblaadjes met opdrachten
- Bewaardoosje en uitnodigingskaartje: het bewaardoosje met daarin het uitnodigingskaartje kan worden gebruikt om deelnemers te werven. Het bewaardoosje kan nadien nog gebruikt worden om alle cartoonkaartjes die tijdens de sessies worden uitgedeeld, te verzamelen.
- Cartoonkaartje stopvriend
- Cartoonkaartjes: er zijn 14 verschillende cartoonkaartjes.
- Gadgets: bijv. armbandje
- Werkmappen

Deze materialen kunnen, mits de verzendkosten betaald worden, gratis besteld worden zolang de voorraad strekt bij het Lokaal Gezondheidsoverleg (Logo) in jouw buurt. De contactgegevens van het Logo in je buurt vind je op www.vlaamse-logos.be. Sommige zaken kan je downloaden via www.gezondleven.be/projecten/groepscursus-stoppen-met-roken/kwetsbare-groepen



Overleg met partners

Indien men ervoor kiest om het project te organiseren in samenwerking met andere organisaties, leg je een eerste overleg vast.

Agenda eerste overleg

• Afspraken: wie doet wat?

Deze afspraken worden op papier gezet en aan iedereen bezorgd zodat er geen misverstanden kunnen ontstaan.

• Werving vormingswerker:

Tijdens het overleg wordt met de verschillende partners bekeken of men intern geschikte kandidaten heeft. Indien niet worden afspraken gemaakt om een vormingswerker te werven. Er kan dan met de vormingswerker een freelancecontract worden afgesloten.

• Werving tabakoloog:

De rookstopsessies worden begeleid door een tabakoloog die de extra vorming 'rookstop bij mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie' kan gevolgd hebben. Ook met de tabakoloog wordt een freelancecontract afgesloten.

• Locatie:

Zoek samen met de betrokken organisaties de meest geschikte locatie om de sessies te laten plaatsvinden. Hou daarbij rekening met de vereisten (locatie is rookvrij, alle bijeenkomsten kunnen er plaatsvinden, de locatie is rustig, vertrouwd voor de doelgroep, bereikbaar met openbaar vervoer).

Informatiemoment medewerkers intermediaire organisaties

Om alle organisaties die werken met de doelgroep te informeren over de groepscursus is het aan te raden om een informatiesessie te organiseren. Tijdens deze bijeenkomst kan je de mensen die in het veld staan en werken met mensen in een maatschappelijk kwetsbare positie informeren over het belang van rookstop bij hun doelgroep en de specificiteit van de groepscursus 'Stoppen met roken' daarbij.

De vormingswerker is ook aanwezig op deze infosessie en geeft de wervers tips omtrent hoe men op een motiverende manier mensen kan aanspreken over hun rookgedrag en uitnodigen om deel te nemen.

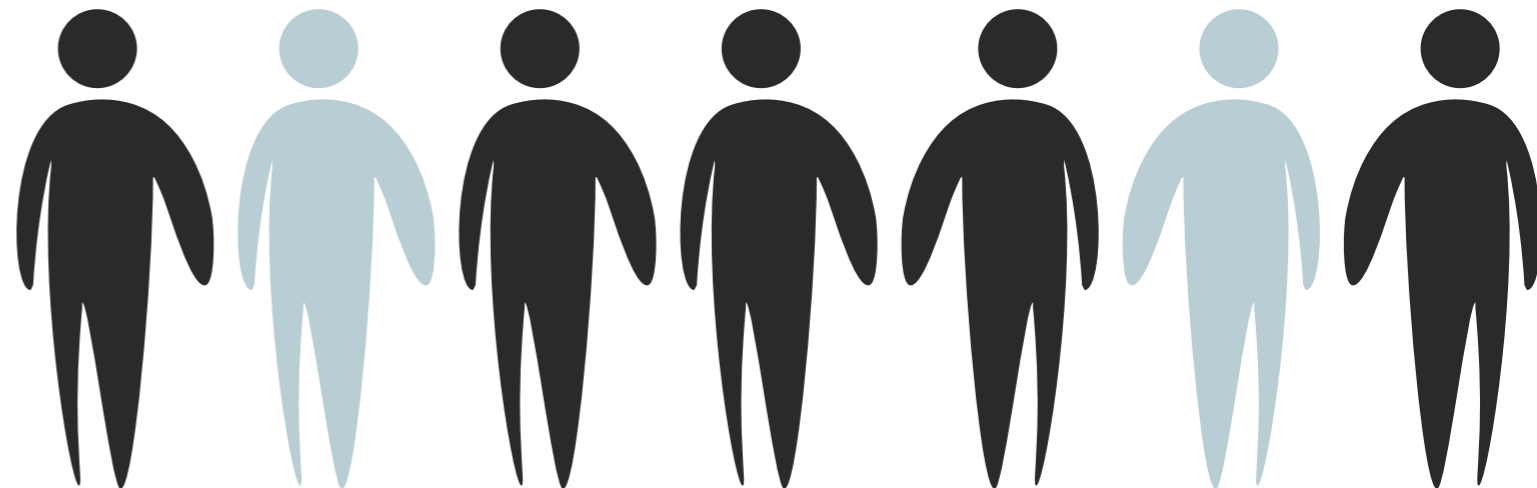
De functie van het bewaardoosje daarbij wordt uitgelegd en degenen die actief willen meewerken kunnen al een aantal bewaardoosjes en uitnodigingen meenemen.

Werving deelnemers

Om deelnemers te werven is het belangrijk om mogelijke deelnemers persoonlijk aan te spreken. Een vertrouwenspersoon (bijv. maatschappelijk assistent OCMW, begeleider buurthuis, ...) is daarvoor een aangewezen figuur.

Om de deelnemers uit te nodigen is er een bewaardoosje met uitnodigingskaartje ontwikkeld. Als men het doosje opent, ziet men de uitnodiging voor de infosessie. Opdat de medewerkers die de uitnodigingen gaan verspreiden de mogelijke deelnemers op een positieve motiverende manier zouden kunnen benaderen, is enige kennis omtrent motiverende gespreksvoering aangewezen. Omdat de groepscursus zich richt op een zeer specifieke doelgroep is het niet aangewezen om deelnemers te werven via advertenties en dergelijke.

Wel kan het nuttig zijn om informatie omtrent het project op te nemen in publicaties (bijv. nieuwsbrieven) van lokale of regionale organisaties.



Organisatie infosessie groepscursus 'Stoppen met roken'

Nadat de medewerkers van de verschillende intermediaire organisaties deelnemers hebben gerekruteerd, volgt er twee weken voor de eerste rookstopsessie een infosessie voor mogelijke deelnemers. Tijdens deze sessie krijgen de deelnemers meer informatie over het rookstoptraject en kunnen ze zich ook al inschrijven bij de vormingswerker. Om zoveel mogelijk continuïteit te garanderen doorheen het volledige programma, is het aangewezen dat de locatie en de begeleiders (tabakoloog/vormingswerker) van de sessies steeds dezelfde blijven. Plan dus indien mogelijk de infosessie in hetzelfde lokaal als de 16 rookstop- en tussensessies. De vormingswerker zal deze sessie leiden in samenwerking met de tabakoloog.

Aandachtspunten

- Reken anderhalf uur voor de infosessie.
- Zorg dat er nog ruimte is voor individuele vragen na de algemene infosessie.
- Voorzie een hapje en/of een drankje.

Inschrijvingen

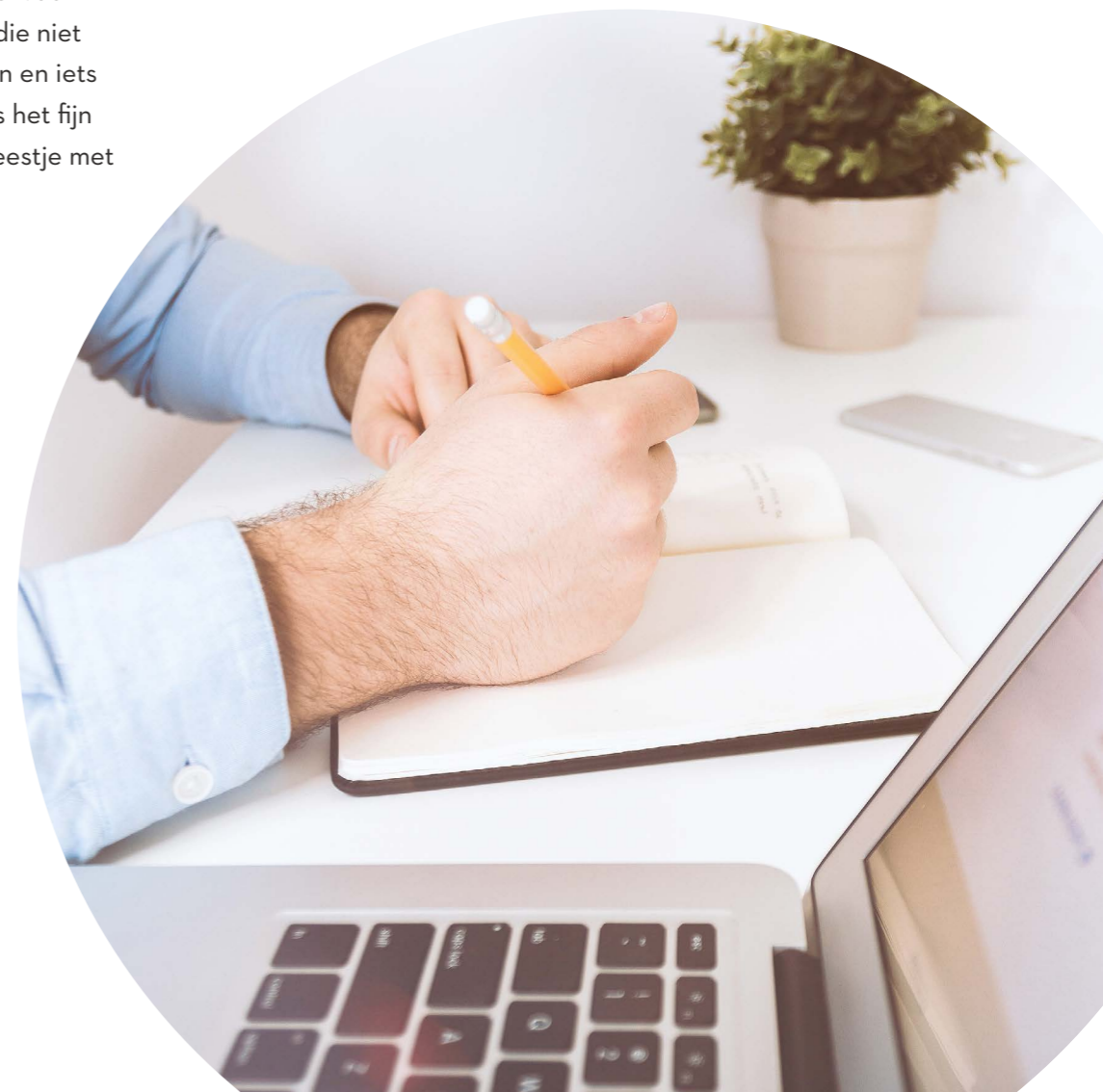
De vormingswerker staat in voor de inschrijving van de deelnemers en het in orde brengen van de administratieformulieren. Het aantal deelnemers ligt vast op minstens zes en maximaal twaalf mensen per groep. Indien er niet genoeg inschrijvingen zijn kan de groep niet starten en wordt het begin uitgesteld tot er wél voldoende deelnemers zijn.

Begeleiding 16 sessies

De vormingswerker is de eerste aanspreekfiguur voor de deelnemers. Met vragen en opmerkingen omtrent praktische zaken, kunnen ze steeds bij hem/haar terecht. De vormingswerker onderhoudt ook het contact met deelnemers die niet komen opdagen, zorgt voor een sms'je op de rookstopdag, zorgt voor de logistiek, ...

Afronding

Op het einde van de sessies is het aangenaam voor de deelnemers om feestelijk te kunnen afsluiten. Zowel voor diegenen die gestopt zijn met roken als diegenen die niet gestopt zijn, maar wel alle sessies blijven komen zijn en iets veranderd hebben aan hun rookpatroon. Daarom is het fijn om de laatste sessie te kunnen afsluiten met een feestje met gezonde hapjes en/of drankjes.



NATRAJECT

Gedurende zestien weken hebben de deelnemers en begeleiders een heel traject afgelegd, hetgeen voor de meesten ook een hechte band heeft gesmeed. Sommigen zullen dan ook de nood hebben om nadien nog verder contact te kunnen houden met elkaar. Vanuit de organisatie is het mogelijk om enkele terugkomdagen te organiseren waarop de deelnemers elkaar kunnen ontmoeten.

Verder is het aan te raden om tijdens de tussensessies voldoende aandacht te besteden aan het lokale aanbod van activiteiten en mogelijkheden voor de doelgroep, zodat ze na het einde van de zestiende sessie ook zelf de weg kunnen vinden naar andere organisaties in de regio.



5. MEER INFORMATIE

Op www.gezondleven.be vind je meer cijfers over de gevolgen van roken en meeroken, de e-sigaret, en de actuele projecten/acties rond stoppen met roken.

Tabakstop is een gratis telefoonlijn waar je terecht kunt als je hulp zoekt om te stoppen met roken. Het team van Tabakstop bestaat uit tabakologen. Je kan hen telefonisch bereiken op 0800 111 00, via facebook of mail. Meer info: www.tabakstop.be.

Op www.tabakologen.be kan je de contactgegevens terugvinden van tabakologen in je regio.

Wil je graag de ondersteunende materialen lenen?
Contacteer het Logo in je buurt: www.vlaamselogos.be.



**VEEL SUCCES MET DE GROEPSCURSUS
STOPPEN MET ROKEN**



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**