

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



GROEPSCURSUSSEN STOPPEN MET ROKEN

draaiboek voor gemeenten

COLOFON

Het draaiboek voor gemeenten/organisaties is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Dit draaiboek is gebaseerd op de afsprakennota (Vlaams Instituut Gezond Leven, VRGT, LOGO's, tabakologen en de CGG's), de methodiek Gezonde Gemeente van het Vlaams Instituut Gezond Leven en het document Logo aanbod rookstopcursus (Logo Oost-Brabant).

Met dank aan onze partners:



En last but not least bedanken we de tabakologen die zich engageren om in het verhaal mee te stappen.

Auteurs: Stefaan Hendrickx, Katrijn Vandamme en Dries Vandenbempt

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

INHOUDSTAFEL

1. INLEIDING: WAAROM GROEPSCURSUSSEN ‘STOPPEN MET ROKEN’ ORGANISEREN IN JE GEMEENTEN?	4
2. GROEPSCURSUS ‘STOPPEN MET ROKEN’ DOOR EEN TABAKOLOOG: PRAKTISCHE VRAGEN	5
Wat is een groepscursus ‘stoppen met roken’?	5
Wat is een tabakoloog?	5
Wat betaalt de deelnemer voor deze groepscursus?	5
Waarom deze groepscursussen organiseren?	6
Waarom zijn groepscursussen een effectieve manier om te stoppen?	6
Welk voordeel levert een concreet stopaanbod de gemeente op?	6
3. GROEPSCURSUS ‘STOPPEN MET ROKEN’ BEGELEID DOOR EEN TABAKOLOOG: KOSTPRIJS	7
Wat is de kostprijs voor de organisator (gemeente)?	7
Wat is de kostprijs voor de deelnemer?	7
Rookstopmedicijnen	8
4. ORGANISATIE, PROMOTIE EN INVULLING VAN DE GROEPSCURSUS	9
Hoe pakken we dit dan aan in onze gemeente of organisatie?	9
Hoe kan ik de groepscursus promoten en deelnemers werven?	10
Waar vind je nog meer info over roken en stoppen met roken?	10
5. GOOD PRACTICE: GEMEENTE RETIE STOPT MET ROKEN	11
Inlichten en mobiliseren lokale intermediairs	11
Bekendmaking op lokale evenementen	11
Artikels in kranten, website en sociale media	11

1. INLEIDING: WAAROM GROEPSCURSUSSEN 'STOPPEN MET ROKEN' ORGANISEREN IN JE GEMEENTEN?

Roken blijft in Vlaanderen de belangrijkste vermijdbare oorzaak van ziekte en overlijden. Nog veel te veel mensen krijgen ermee te maken - zelf of in hun familie of vriendenkring - omdat het aantal rokers hoog blijft. Al naargelang de bron gaat het over 17% tot 24% rokers in Vlaanderen.

Roken is sterk gelinkt aan sociaal economische situatie. Volgens de Gezondheidsenquête blijven er "uitgesproken sociale ongelijkheden bestaan". Het is inderdaad zo dat de percentages rokers, dagelijkse rokers en zware rokers hoger zijn bij personen met een lager opleidingsniveau.

Maar - en dat is goed nieuws - steeds meer rokers willen stoppen met roken, ook in Vlaanderen. De meesten betreuren dat ze ooit begonnen zijn. Maar stoppen is niet gemakkelijk, roken is een hardnekkige verslaving.

Er zijn verschillende manieren om te stoppen met roken, maar sommige zijn wetenschappelijk onderbouwd en dus beter dan andere. Er zijn effectieve methoden en zogenaamde alternatieve methoden. De groepscursus onder begeleiding van een tabakoloog, die we in dit draaiboek voorstellen, is een effectieve manier om te stoppen. Ontdek de andere effectieve methoden op gezondleven.be.

Voor rokers is het vinden van de juiste hulp niet altijd even evident. Velen zetten de stap naar rookstophulp niet en kennen de effectieve manieren van stoppen niet.

Als gemeente kan je een bijdrage leveren aan het verminderen van het aantal rokers in jouw gemeente door onder andere het organiseren van een groepscursus 'stoppen met roken'.



2. GROEPSCURSUS 'STOPPEN MET ROKEN' DOOR EEN TABAKOLOOG: PRAKTISCHE VRAGEN

WAT IS EEN GROEPSCURSUS 'STOPPEN MET ROKEN'?

Een groepscursus 'stoppen met roken' bestaat uit een achttal sessies van een tabakoloog. Tijdens deze sessies krijgen de deelnemers advies op maat en wordt er gewerkt naar een (gezamenlijke) stopdatum. Om deelnemers te werven voor deze groepscursus kan een tabakoloog voordien een infosessie geven.

WAT IS EEN TABAKOLOOG?

Een tabakoloog is een dokter (huisarts of specialist), een andere professionele gezondheidswerker (verpleegkundige, kinesist, vroedvrouw enz.) of een psycholoog die een aanvullende opleiding tabakologie¹ heeft gevolgd.

WAT BETAALT DE DEELNEMER VOOR DEZE GROEPSCURSUS?

Tabakologen worden voor een groot deel rechtstreeks vergoed door de Vlaamse overheid. Zelf betaalt de deelnemer een persoonlijke bijdrage die wordt berekend per kwartier consultatie. Hoeveel de deelnemer precies moet betalen, hangt af van de situatie (verhoogde tegemoetkoming of zonder verhoogde tegemoetkoming), de soort begeleiding (individueel of in groep) en de duur van de begeleiding. In de tabel vind je terug hoeveel de deelnemer maximaal per kwartier groepsbegeleiding aan de tabakoloog moet betalen.

tabakoloog	1 kwartier	1 sessie (1u 30)	8 sessies (12 uur)
verhoogde tegemoetkoming	Persoonlijke bijdrage max. €0.5 Tussenkost: €2.5	Persoonlijke bijdrage max. €3 Tussenkost: €15	Persoonlijke bijdrage: €24 Tussenkost: €120 Totaal: max. €144
zonder verhoogde tegemoetkoming	Persoonlijke bijdrage max. €1 Tussenkost: €2	Persoonlijke bijdrage max. €6 Tussenkost: €12	Persoonlijke bijdrage: €48 Tussenkost: €96 Totaal: max. €144

Elke inwoner van Vlaanderen heeft **jaarlijks recht** op een aantal uren rookstopbegeleiding. De deelnemer heeft per kalenderjaar recht op 4 uur individuele begeleiding of 12 uur begeleiding in groep (je kan wisselen van individuele begeleiding naar groepsbegeleiding en omgekeerd). Als het jaarlijkse aantal uren begeleiding op zijn, heeft de deelnemer geen recht meer op een tussenkost van de Vlaamse overheid in de kosten. De tabakoloog zal de deelnemer helpen met het bijhouden waar hij/zij nog recht op heeft.

Let op: deze terugbetalingsregeling geldt alleen voor inwoners van Vlaanderen. Inwoners van Brussel vallen nog onder de **RIZIV-regeling**.

WAAROM DEZE GROEPSCURSUSSEN ORGANISEREN?

De laatste Gezondheidsenquête (2018) toonde aan dat nog steeds **1 op de 5** Belgen van 15 jaar en ouder rookt. Als we kijken naar de cijfers voor Vlaanderen komt het neer op 17% rokers waarvan 13% dagelijks rookt en 4% occasioneel. Roken, zo stelt de Gezondheidsenquête, "draagt bij aan sociale ongelijkheden in gezondheid en sterfte". Hoger opgeleiden roken significant minder dan de rest van de bevolking. Rookgedrag hangt samen met een maatschappelijk kwetsbare situatie. Gezondheidsongelijkheden op het vlak van tabaksgebruik en -schade beginnen al voor de geboorte en spelen gedurende de hele levenscyclus een rol. Roken speelt een grote rol bij het verder toenemen van de gezondheidskloof. Als lokaal bestuur sta je dicht bij je inwoners en weet je wat de mogelijkheden zijn. Het organiseren van een groepscursus 'stoppen met roken' past ook perfect binnen de ruimere beleidsmethodiek Gezonde Gemeente.

¹ <https://rookstop.vrgt.be/vorming-opleiding/hoe-word-ik-tabakoloog>

2. GROEPSCURSUS 'STOPPEN MET ROKEN' DOOR EEN TABAKOLOOG: PRAKTISCHE VRAGEN

WAAROM ZIJN GROEPSCURSUSSEN EEN EFFECTIEVE MANIER OM TE STOPPEN?

Iedere roker die wil stoppen, kan dat op zijn/haar eigen manier doen. Sommige rokers doen het in hun eentje, sommigen met de hulp van het internet, sommigen opteren voor individuele begeleiding terwijl anderen nood hebben aan stoppen met een groep lotgenoten.

Stoppen met roken in groep is een wetenschappelijk onderbouwde aanpak als de groep begeleid wordt door een tabakoloog. Rokers geven vaak aan dat het groepsgebeuren hen motiveert om gestopt te blijven. Tijdens het groepsgebeuren kan je ervaringen delen, spreken over de mogelijke obstakels en problemen, en samen successen vieren. Het succes van een groepslid kan de andere leden motiveren en hen het gevoel geven dat ze ook in hun opzet kunnen slagen.

WELK VOORDEEL LEVERT EEN CONCREET STOPAANBOD DE GEMEENTE OP?

Met **Gezonde Gemeente** werk je aan een sterker lokaal preventief gezondheidsbeleid. Je stimuleert gezond gedrag en werkt aan een meer gezonde leef-, woon-, werk- en speelomgeving. Ook het verbeteren van de sociale omgeving is belangrijk willen we meer gelijke gezondheidskansen voor iedereen, hier in het bijzonder voor de rokers in jouw gemeente.

Op termijn leidt een goed tabaksbeleid (met onder meer een concreet stopaanbod voor degenen die willen stoppen of kunnen gemotiveerd worden tot een stoppoging) tot meer bewoners met een goede gezondheid. Meer inwoners en gemeentepersoneel nemen ook deel aan het arbeidsproces omdat het ziekteverzuim van niet-rokers lager is.

Inwoners appreciëren sterk gezondheidsinitiatieven die genomen worden door het gemeentebestuur. Stoppen is dus een win-winverhaal: zowel de roker als jouw gemeente hebben er baat bij!

HOE WORDT DE KWALITEIT VAN DE BEGELEIDING GEGARANDEERD?

De groepscursus wordt gegeven door een tabakoloog. De lijst met tabakologen is onder andere terug te vinden op www.tabakologen.be.

Elke tabakoloog heeft zijn eigen aanpak, maar alle tabakologen werken volgens een 'gedeelde boodschap over stoppen met roken' die het consortium Tabak waarvan het Vlaams Instituut Gezond Leven lid is, heeft afgesproken.

In deze '**gedeelde boodschap**' staan de manieren van stoppen waarvan de effectiviteit bewezen is en die het meest succes bieden. De manier van stoppen die het meeste kans op slagen biedt op lange termijn is een combinatie van gedragsmatige hulp en ondersteuning met rookstopmedicijnen.

De professional die het beste rookstophulp kan geven is in Vlaanderen de tabakoloog. Tabakologen hebben een opleiding gekregen van de VRGT om volleurde rookstop specialisten te worden. Deze organisatie staat in voor de kwaliteit van de begeleiding.

3. GROEPSCURSUS 'STOPPEN MET ROKEN' BEGELEID DOOR EEN TABAKOLOOG: KOSTPRIJS

WAT IS DE KOSTPRIJS VOOR DE ORGANISATOR (GEMEENTE)?

Infosessie

Indien gewenst geeft een tabakoloog een infosessie. Dit is aan te raden om potentiële deelnemers te motiveren om te stoppen met roken en om deel te nemen. Tijdens de infosessie wordt ingegaan op verslaving, voordelen van stoppen, manieren van stoppen... De infosessie wordt door de organisatie/gemeente betaald. Informeer bij het Logo of de tabakoloog naar de kostprijs van deze infosessie.

Verplaatsingsvergoeding

De verplaatsingsvergoeding van de tabakoloog voor de infosessie en groepssessies wordt doorgerekend aan de organisatie/gemeente. De vergoeding wordt berekend aan het huidige tarief voor kilometervergoeding (wordt jaarlijks geïndexeerd).

Indien mogelijk wordt er een tabakoloog in de buurt van jouw organisatie/gemeente gezocht zodat deze verplaatsingskost zo laag mogelijk blijft. Het Logo kan je helpen bij deze zoektocht. Met wederzijdse goedkeuring kunnen tabakoloog en gemeente/organisatie afspreken om de verplaatsingskosten voor de groepssessies achterwege te laten.

Maak hier je kostenberekening:

Wat?	Kostprijs?
Infosessie	
Verplaatsingsvergoeding tabakoloog	
Huur locatie (infosessie/ 8 sessies)	
Evt. water, fruit	
Promotiecampagne - <ul style="list-style-type: none"> • Drukwerk affiches, testen, ... • Aanpassing websites • Aanwezigheid tabakoloog op lokale evenementen • 	
Tijdsinvestering personeel	
Totale kostprijs	

WAT IS DE KOSTPRIJS VOOR DE DEELNEMER?

De tabakoloog kan per deelnemer **maximum 48 euro** (zonder verhoogde tegemoetkoming) of **maximum 24 euro** (verhoogde tegemoetkoming) vragen voor een cursus van 8 sessies.

Als organisator kan je met de tabakoloog afspreken dat je (een deel van) de persoonlijke bijdrage voor je rekening neemt.

tabakoloog	1 kwartier	1 sessie (1u 30)	8 sessies (12 uur)
verhoogde tegemoetkoming	Persoonlijke bijdrage max. €0,5	Persoonlijke bijdrage max. €3	Persoonlijke bijdrage: €24
zonder verhoogde tegemoetkoming	Persoonlijke bijdrage max. €1	Persoonlijke bijdrage max. €6	Persoonlijke bijdrage: €48

3. GROEPSCURSUS 'STOPPEN MET ROKEN' BEGELEID DOOR EEN TABAKOLOOG: KOSTPRIJS

Bekennmaking groepscursus + voorzieningen

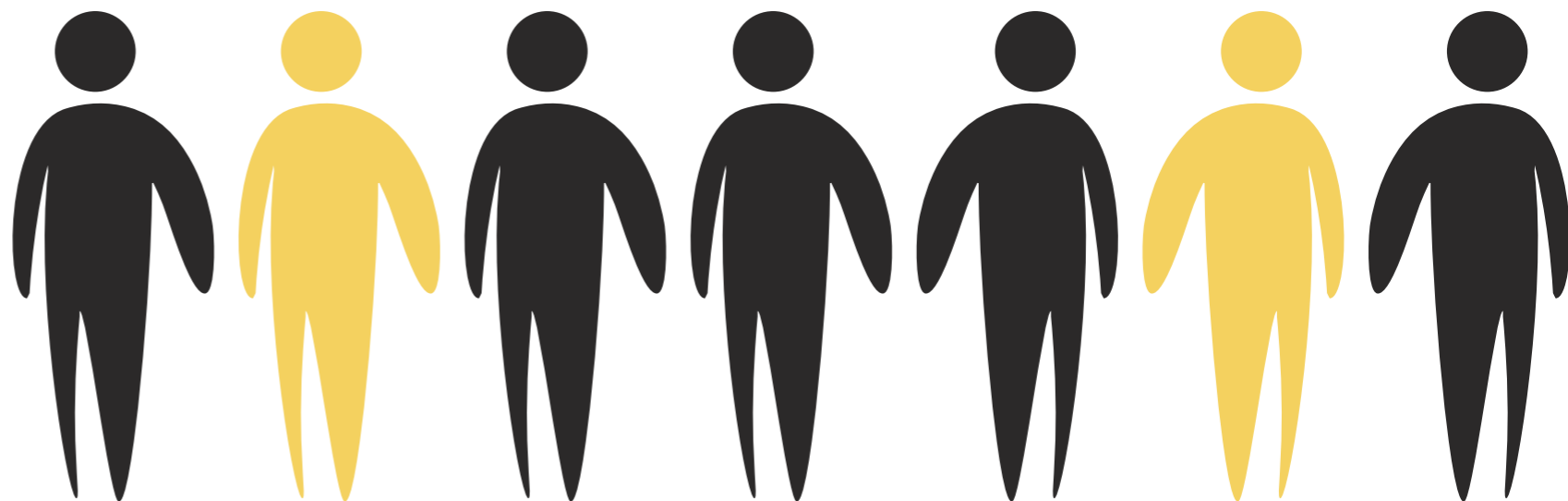
Om voldoende deelnemers te werven voor de groepscursus is het belangrijk dat er voldoende promotie wordt gemaakt. Over de verschillende mogelijkheden om promotie te voeren, kan je verder in de tekst lezen. Hou er bij het bepalen van de kostprijs rekening mee dat bepaalde zaken nog gedrukt en/of aangekocht moeten worden.

EN ALS WE DEZE GROEPSCURSUS ORGANISEREN VOOR KANSENGROEPEN?

Als je deze groepscursus wil organiseren voor kansengroepen raden wij aan om aan de tabakoloog te vragen om de persoonlijke bijdrage zo laag mogelijk te houden en de inhoud goed af te stemmen op je doelgroep. Daarnaast kan je op de website van [Gezond Leven](#) tips vinden om de drempel van je groepscursus te verlagen. Wie wil je zeker bereiken? Probeer de relevante tips uit.

ROOKSTOPMEDICIJNEN

Zoals hierboven kort aangehaald, biedt gedragsmatige ondersteuning in combinatie met ondersteuning door rookstopmedicijnen de meeste kans om op lange termijn te stoppen (en gestopt te blijven). Veel tabakologen raden het gebruik van deze medicatie (nicotinevervangers of medicijnen op doktersvoorschrift) aan tijdens de begeleiding. De kosten van deze rookstopmedicijnen tijdens het stoppen met roken zijn altijd ten laste van de deelnemer, tenzij je als organisatie/gemeente bijdraagt aan deze kosten.



4. ORGANISATIE, PROMOTIE EN INVULLING VAN DE GROEPSCURSUS

HOE PAKKEN WE DIT DAN AAN IN ONZE GEMEENTE OF ORGANISATIE?

Je bent overtuigd en wil een groepscursus stoppen met roken organiseren? Volgende zaken moeten geregeld worden vooraleer een groepscursus van start kan gaan:

1. Contact opnemen met het Logo

Wanneer je beslist om een groepscursus te organiseren kan je contact opnemen met het **Logo in je buurt**. Zij ondersteunen je bij de organisatie van de groepscursus 'stoppen met roken'. Wanneer je het Logo contacteert zullen zij je in contact brengen met een tabakoloog die de groepscursus kan begeleiden.

2. Infosessie/ groepssessies 'stoppen met roken': data vastleggen

Om deelnemers te werven wordt er best twee à drie weken voor de groepssessie van start gaat een infosessie gepland (geen verplichting). De infosessie wordt gegeven door de tabakoloog en is bedoeld om potentiële deelnemers te motiveren om iets aan hun rookgedrag te doen. De aanwezigen maken kennis met de tabakoloog en kunnen zich nadien inschrijven voor de groepscursus.

Wanneer je beslist hebt of je al dan niet een infosessie zal geven, neem je contact op met de tabakoloog. In samenspraak met de tabakoloog leg je de verschillende data van de eventuele infosessie en de groepssessies vast.

Wanneer er voldoende inschrijvingen zijn (min. 3 en max. 20), kan de groepscursus van start gaan.

3. Waar vindt de cursus plaats?

De groepscursus gaat liefst, om de continuïteit te behouden, door op eenzelfde locatie. Zorg voor een rustige locatie zodat er geen andere personen de groepssessie kunnen storen. De locatie moet uiteraard rookvrij zijn.

HOE KAN IK DE GROEPSCURSUS PROMOTEN EN DEELNEMERS WERVEN?

Neem contact op met het Logo

Neem contact op met het **Logo in je buurt**. Spreek met het Logo af hoe je de groepscursus zal promoten.

Inlichten en mobiliseren van lokale intermediairs

Het Logo in jouw buurt zal het concrete aanbod via hun netwerk en bestaande kanalen promoten. Daarnaast sensibiliseert het Logo intermediairs om het aanbod mee bekend te maken binnen de gemeente.

Je kan als gemeente/organisatie ook zelf het initiatief nemen om het aanbod bekend te maken bij de intermediairs (huisartsen, apothekers, evt. ziekenhuizen welzijnsorganisaties, ...), zodat deze intermediairs de rokers waarmee ze in contact komen hierover kunnen informeren.

Organiseer bijvoorbeeld binnen de gemeente een infosessie voor intermediairs gegeven door een tabakoloog. Of vraag de tabakoloog om aanwezig te zijn tijdens een vergadermoment waarbij veel nuttige intermediairs aanwezig zijn.

Bekendmaking op lokale evenementen

Zijn er lokale evenementen gepland binnen jouw organisatie/ gemeente? Gebruik de gelegenheid om de groepscursus bekend te maken.

Hoe? Richt tijdens het evenement een infostand in. Een tabakoloog kan tegen betaling (tarief infosessies) de stand bemannen. De tabakoloog kan de rokers bewust maken van hun eigen rookgedrag door hen een nicotineafhankelijkheidstest en motivatietest te laten invullen. Deze testen en meer kan je downloaden op de website van **Gezond Leven**.

Er zijn ook nog andere materialen beschikbaar. Neem contact op met het Logo in jouw buurt om meer te weten te komen over de beschikbaarheid van de materialen.

4. ORGANISATIE, PROMOTIE EN INVULLING VAN DE GROEPSCURSUS

Bekendmaking op de websites van www.tabakologen.be en Logo

Wanneer de data en locatie van de infosessie en/of groepssessies vastliggen, neem jij of de tabakoloog contact op met het Logo. Daarnaast spreek je af wie de gegevens in de database op www.tabakologen.be plaatst. Op deze website is een lijst terug te vinden met groepscursussen 'stoppen met roken' in Vlaanderen en Brussel.

Bekendmaking via de kanalen van de gemeente of organisatie

Maak daarnaast het aanbod bekend via de website en andere kanalen van de gemeente of organisatie. Vraag aan eventuele partnerorganisaties om het aanbod bekend te maken op hun website. Om je op weg te helpen werd er een communicatiepakket ontwikkeld. Dit is terug te vinden op de website van [Gezond Leven](http://GezondLeven.be).

Artikel

De groepscursus kan gepromoot worden door een artikel te plaatsen in het lokaal infoblad, in nieuwsbrieven, op websites, ...

Affiches en flyers

Je kan de groepscursus ook promoten door affiches te verspreiden. Je kan zelf een poster of flyer maken. Een Gezonde Gemeente? Voeg het logo van Gezonde Gemeente toe op de affiches en flyers.

Vraag toestemming om de affiche op zoveel mogelijk plaatsen op te hangen en de flyer te verspreiden: bibliotheek, apotheker, wachtkamer huisarts, café, ontmoetingscentra, enz.

E-mailbanner

Gebruik een e-mailbanner met informatie over de groepscursus.

Bekendmaking via de sociale media

Gebruik daarnaast de sociale media (Facebook, Twitter,...) om de groepscursus bekend te maken.

WAAR VIND JE NOG MEER INFO OVER ROKEN EN STOPPEN MET ROKEN?

- www.gezondleven.be
- www.tabakstop.be



5. GOOD PRACTICE: GEMEENTE RETIE STOPT MET ROKEN

INLICHTEN EN MOBILISEREN LOKALE INTERMEDIARIS

De intermediairs binnen de gemeente Retie werden op de hoogte gebracht van de campagne 'Retie Stopt Met Roken'. Zij hielpen mee met de bekendmaking van de infosessie en groepscursus. Zo hadden de apothekers een infostand tijdens de infosessie en gaven ze uitleg over de verschillende soorten farmacologische ondersteuning.

BEKENDMAKING OP LOKALE EVENEMENTEN

De gemeente Retie stelde materiaal beschikbaar om te gebruiken tijdens lokale evenementen. Zo konden organisaties gratis 'Retie Stopt Met Roken' bierviltjes, placemats en affiches bestellen.

ARTIKELS IN KRANTEN, WEBSITE EN SOCIALE MEDIA

Artikels

- Het Nieuwsblad: Dj Boer Jan helpt dorpsgenoten te stoppen met roken
- Het Nieuwsblad: 70 inwoners van Retie willen stoppen met roken
- Het Laatste Nieuws: Gemeente wil van de sigaret af
- Trendy FM
- RTV: Retie stopt met roken

Website

- www.retie.be/retie-stopt-met-roken

Filmpje

De gemeente Retie heeft een **filmpje** gemaakt met boer Jan (een van de deelnemers) en tabakoloog Els Bosch. Boer Jan is gekend binnen Retie en heeft met zijn getuigenis andere mensen overtuigd om mee te stoppen. Het filmpje werd o.a. op de website Retie stopt met roken geplaatst.

RESULTAAT

Voor de infosessie hadden zich al 77 kandidaat-stoppers ingeschreven. Op de infosessie kwamen er meer dan 100 mensen opdagen. Het stoppen met roken in groep werd een groot succes!

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