

# INSPIRATIEFICHE

## — INFOSESSIE OVER ROKEN EN ROOKSTOP OP SCHOOL

Een interactieve sessie over (de gevaren en nadelen van) roken waarbij een tabakoloog (rookstopbegeleider) antwoord biedt op vragen als:

- Waarom beginnen jongeren met roken?
- Wat zijn de gevolgen op korte en lange termijn?
- Hoe werkt een verslaving?
- Hoe stop je best met roken?
- Hoe zit het met de e-sigaret, shisha-pen en waterpijp?

Niet-rokende jongeren worden gesteund in hun (gezonde) keuze terwijl hun rokende vrienden een aanmoediging horen om een serieuze rookstop poging<sup>1</sup> te ondernemen (al dan niet onder begeleiding van de tabakoloog).

### MEER INFORMATIE

---

#### DOELGROEP



Rokende en niet-rokende leerlingen uit het secundair onderwijs\*. Geschikt voor **eerste, tweede en derde graad** - op maat van de graad.

\* Als jouw school een BuSO-school is, vermeld dit zeker bij het eerste contact met de tabakoloog. Hij/zij kan zo de infosessie meer op maat maken van de leerlingen.

#### TIJD



##### BASIS

- Toeleiden naar infosessie door de klasleerkracht: min. 10-15 minuten (maar uit te breiden met de **Bullshit Free-lesmaterialen**).
- Infosessie door tabakoloog: gemiddeld 1 (les)uur.
- Nabespreking door klasleerkracht: min. 10-15 minuten (maar uit te breiden met de **Bullshit Free-lesmaterialen**).

##### EXTRA

- Afspraken met tabakoloog.
- Indien gewenst: organisatie rookstopbegeleiding op school. Meer info vind je op de inspiratiefiche 'rookstopbegeleiding op school'.

<sup>1</sup> Deze infosessie kan (maar hoeft niet!) gegeven worden al startpunt van een rookstopprogramma op school (Bespreek dit vooraf met de tabakoloog).

## KOSTRPIJS

€ €

Voor 2 opeenvolgende infosessies van elk 1 (les)uur, betaal je €150 (incl. BTW, excl. verplaatsingskosten). Voor elk bijkomende (en aansluitende) sessie van 1 (les)uur wordt €75 euro gevraagd. Wil je slechts één (les)uur een tabakoloog? Dan betaal je €100.

## MATERIAAL



- Lokaal voor +/- 40 personen.
- Laptop, beamer en geluidsinstallatie.

## PRAKTISCHE ZAKEN

@

- Een tabakoloog contacteren kan via: [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be) of informeer bij het Logo in jouw buurt ([www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be)).
- Rookstopbegeleiding op jouw school organiseren: 'inspiratiefiche 'rookstopbegeleiding op school'.