

ROOKVRIJE BUURT

Oud Oefenplein

Hoe mensen aanspreken op hun rookgedrag?

Pieter Debognies – Gezond Leven



Preventieproject gerealiseerd met de steun van Kom op tegen Kanker
(projectID: 12330)



1

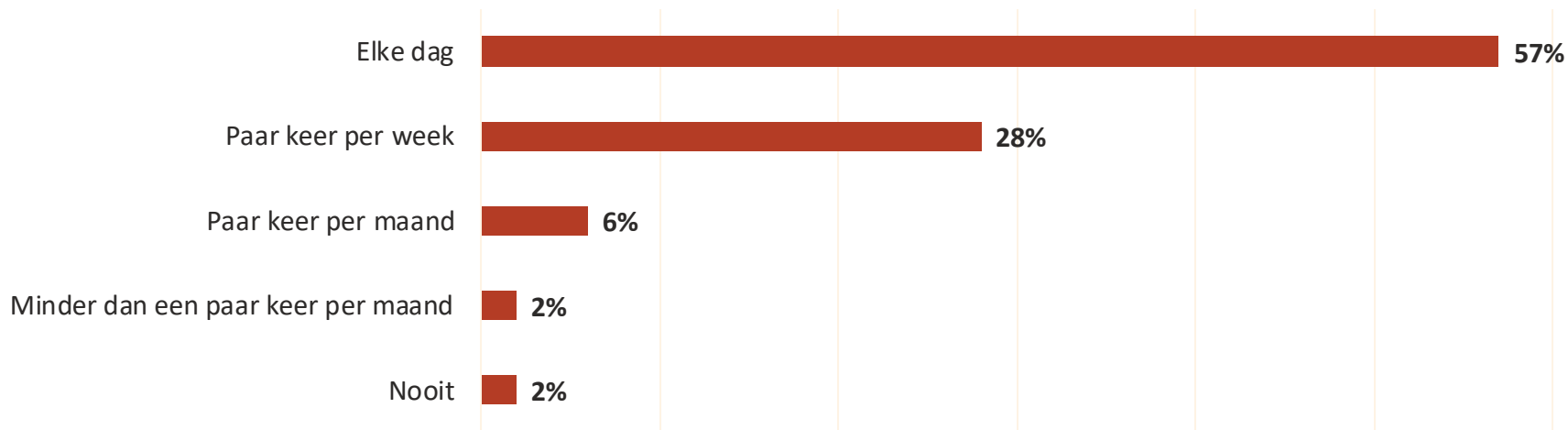
Roken in het Oud Oefenplein



MECHELEN

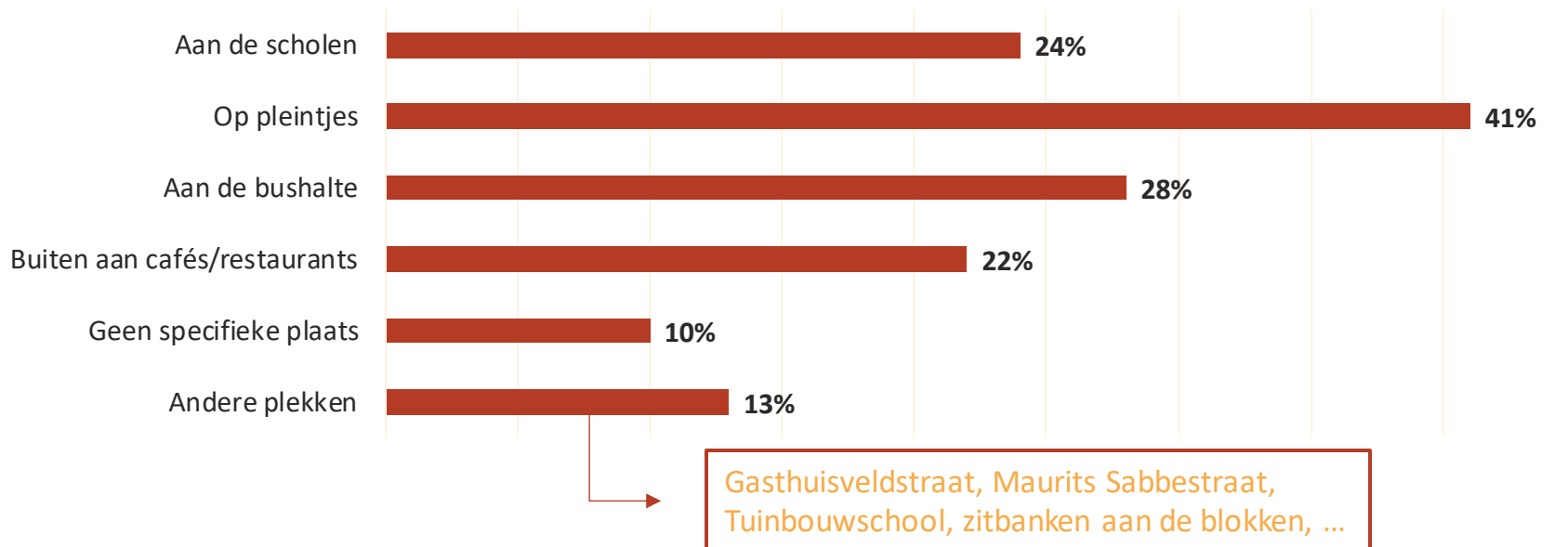
Roken in het Oud Oefenplein

Hoe vaak zie je iemand roken?



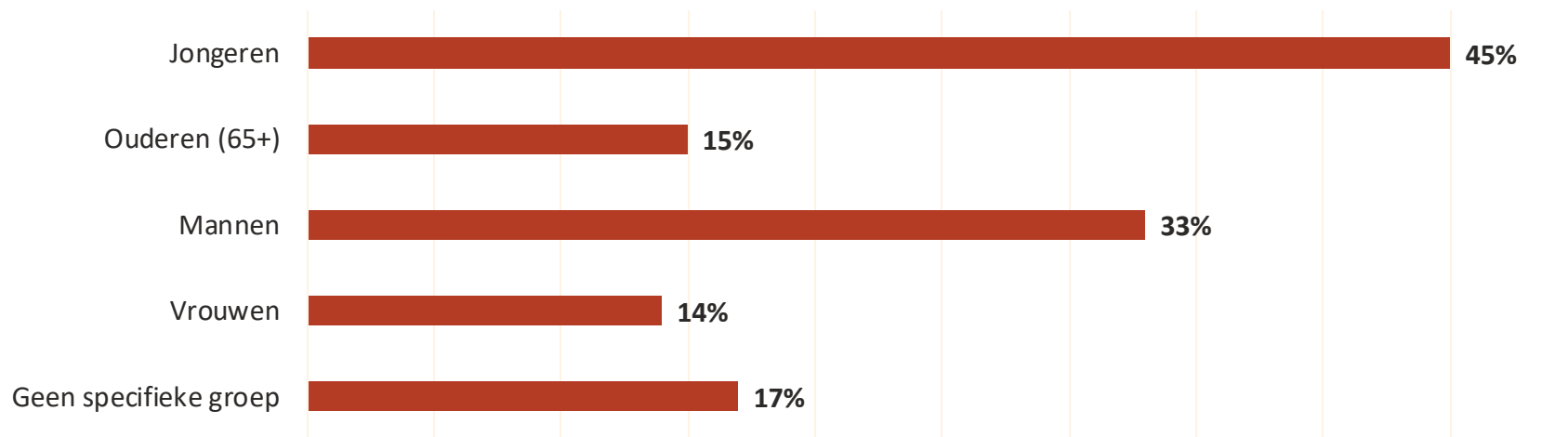
Roken in het Oud Oefenplein

Waar wordt er gerookt?



Roken in het Oud Oefenplein

Wie zie je roken?



Waarom zou jij een persoon die rookt aanspreken?

1/08/2023



MECHELEN

**GEZOND
LEVEN**

2

(andere) Personen die roken aanspreken?

Waarom?



MECHELEN

GEZOND
LEVEN

- ▶ Omdat die rookt op een rookvrije plek

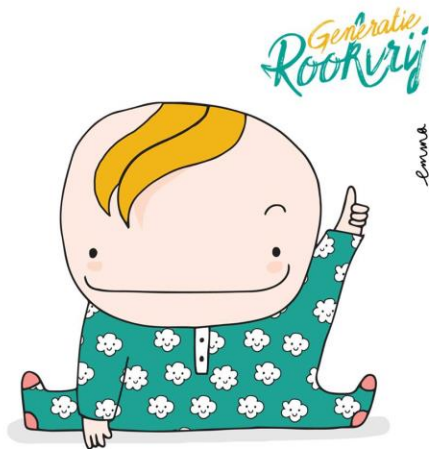


- ▶ Omdat die zijn peuk op de grond gooit



Rookvrije plekken... focus op kinderen

Roken in het bijzijn van kinderen is niet oké



► Zien roken, doet roken

Roken moet verboden zijn op plaatsen waar veel kinderen komen:

90% inwoners Oud Oefenplein (helemaal) akkoord

Zelfs iets meer draagvlak bij inwoners die roken

Peuken...

Vervuiling en slecht signaal

- ▶ **60%-70%** van de mensen die rookt smijt al eens een peuk op de grond
- ▶ **41%** van al het zwerfvuil zijn sigarettenpeuken
- ▶ Vergaat pas na **15 jaar**
- ▶ Kunnen **giftige stoffen** achterlaten in de natuur

- ▶ Peuken maken rookgedrag **zichtbaar voor kinderen**

Het stoort me dat er peuken op straat liggen in mijn buurt:

89% inwoners Oud Oefenplein (helemaal) akkoord

Mechelen, Duffel en Mol gaan strijd aan tegen zwerfvuil en sluikestort

MILIEU



Edwin Marien



03/10/2022



415



MECHELEN

GEZOND
LEVEN

3

(andere) Personen die roken aanspreken?

Hoe doe je dat?



MECHELEN

**GEZOND
LEVEN**

Iemand aanspreken over zijn gedrag is moeilijk!

“Ik wil mensen niet beledigen”

“Het zijn mijn zaken niet als mensen roken”

“Ik durf mensen niet aan te spreken”

“Ik wil geen negatieve reactie”



Met 4 stappen kan je mensen verbindend aanspreken op hun rookgedrag



MECHELEN

**GEZOND
LEVEN**

Aanspreken in 4 stappen

STAP 1: Begin met een goede basishouding.

- ▶ Zorg voor een **rustige mindset**
- ▶ Probeer je **in te leven**
- ▶ Ga ervan uit dat de persoon die rookt **geen slechte bedoelingen** heeft



MECHELEN

GEZOND
LEVEN

Aanspreken in 4 stappen

STAP 2: Beschrijf de feiten.

- ▶ Zo neutraal mogelijk
- ▶ Praat over het gedrag niet over de persoon

“Sorry voor het storen, maar je bent aan het roken.”

“Ik heb gemerkt dat je een peuk op de grond hebt gesmeten”

- ▶ Vermijd het gebruik van **algemene uitingen over iemand** (bijv. slecht voorbeeld, je bent onrespectvol)



MECHELEN

GEZOND
LEVEN

Aanspreken in 4 stappen

STAP 3: Geef argumenten.

- ▶ Zeg **waarom** je peuken op de grond smijten of roken op een rookvrije plek **erg vindt**.
- ▶ Praat uit **persoonlijke motivatie**, niet als bewaker

“Misschien weet je het nog niet, maar dit hele terrein is rookvrij. Dat heeft de stad Mechelen beslist omdat ze de gezondheid van haar inwoners en kinderen belangrijk vindt.”

“Ik vind het niet leuk dat er peuken voor mijn appartementsblok liggen. Dit ziet er niet netjes uit”



Aanspreken in 4 stappen

STAP 4: Kom tot een afspraak.

- ▶ Je probeert samen met de persoon die rookt **iets overeen te komen**

“Mag ik vragen om je sigaret te doven, want mijn kinderen spelen hier?”

“Daar om de hoek kan je roken, is dat ok voor jou?”

“Zou u volgende keer uw peuk in een vuilnisbak willen smijten?”

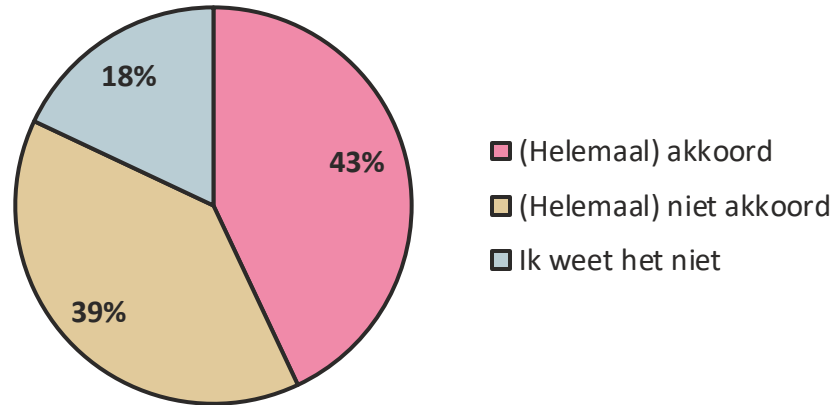


MECHELEN

**GEZOND
LEVEN**

Mensen die je kent aanspreken gaat beter

Een groot aantal van mijn burens rookt



Proficiat: je bent het gesprek aangegaan!

- ▶ De overgrote meerderheid geeft gehoor aan wat je vraagt. Gedragsverandering vraagt tijd, dus bij sommigen zal je jouw vraag nogmaals moeten herhalen. En slechts een enkeling zal negatief reageren



MECHELEN

**GEZOND
LEVEN**

Wat te doen als iemand negatief reageert?

Valkuil

- ▶ Ga geen discussie aan



Wat te doen als iemand negatief reageert?

4 tips

- 1. Blijf kalm.** En weet dat de negatieve reactie niet tegen jou persoonlijk bedoeld is!
- 2. Luister.** Waarom reageert deze persoon negatief?
 - Probeer te luisteren zonder oordeel te vellen, het mag even stil zijn.
 - *Luisteren betekent niet dat je het met de andere eens bent*
- 3. Erken.** Toon dat je meeleeft met de persoon.
 - Verplaats je in de persoon met wie je communiceert
 - *Wat speelt bij de roker? Ze hoeven niet te stoppen.*
 - Reflecteer wat gezegd is en moedig aan zich uit te drukken door vragen te stellen
 - *Doorvragen kan op inhoud/op emoties en behoeften. Klopt het dat je daar verbaasd over bent?*
- 4. Herhaal.** Vertel nog eens waarom je peuken op de grond smijten of roken op een rookvrije plek erg vindt.

Heb je nog vragen?

