

Opleiding jeugdverpleegkundigen voor voorzorg en stevig ouderschap

Rookvrije Start voor ieder kind
Jullie helpen mee om vicieuze
cirkels te doorbreken

Clasien van der Houwen
Babette Spaargaren
Marianne Peeters

Voorzitter Taskforce Rookvrije Start
Medewerker Trimbos instituut
Verloskundige en trainer



Wat gaan we doen?

13.00	Theorie	Clasien
13.35	Materialen voor scholing	Babette
13.40	De benen even strekken	Allemaal
13.45	Het gesprek en verwijzen	Marianne
14.30	Afsluiting	



Theorie: wat gaan we doen?

- over vroege interventie
- over het aantal mannen en vrouwen die roken
- over vicieuze cirkels
- over gevolgen van roken voor gezondheid van het kind
- over soorten rook die schadelijk zijn
- over stress en roken
- over verslaving
- over jullie rol



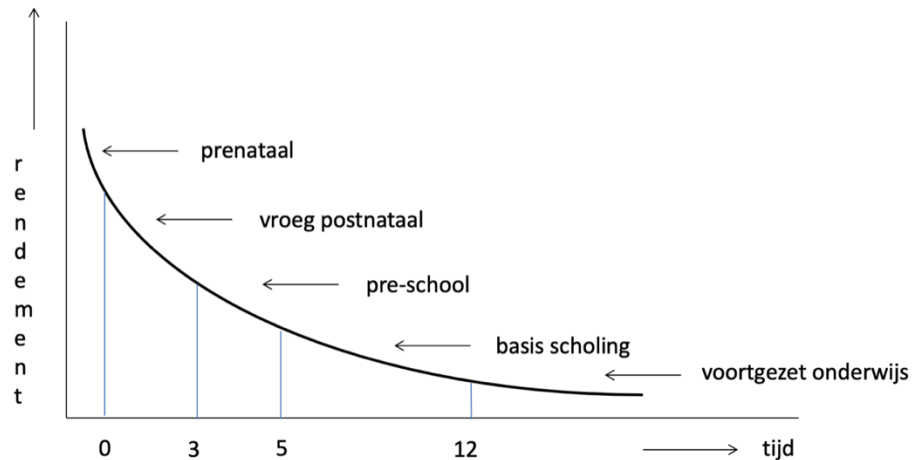
Poll: Wie kent dit boek?

In de eerste 1000 dagen van het leven wordt het fundament gelegd van het latere leven. Verschillen die later eigenlijk niet meer zijn te compenseren.
Dat begint al bij de conceptie.



Vroege interventie is veel effectiever dan late interventie

Hoe vroeger de investering hoe groter het rendement



Bron: James Heckman, Nobel laureaat

Vroege interventies verkleinen het risico op chronische ziekten. Het leidt niet alleen tot persoonlijke gezondheidswinst en welzijn, maar ook tot hogere productiviteit, grotere participatie op de arbeidsmarkt en minder kosten

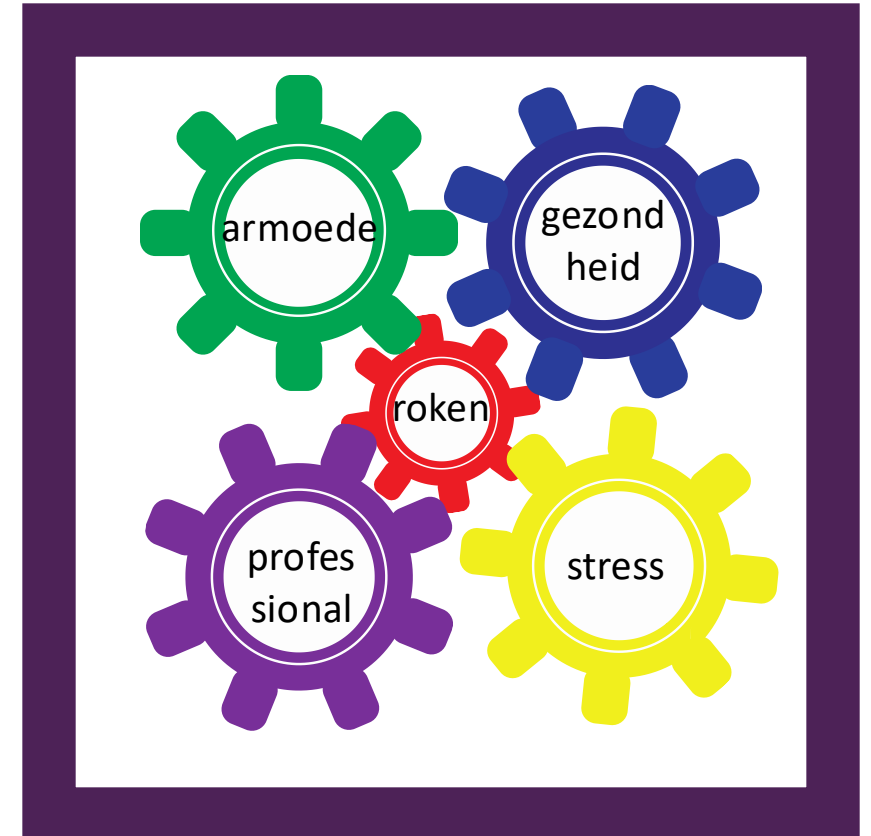
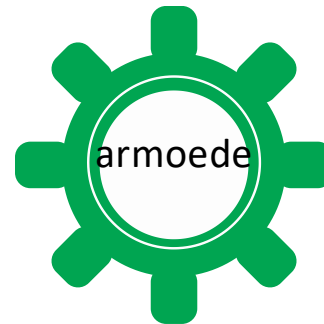
Roken als spil van viciuze cirkels

- armoede
- gezondheid
- psychisch, stress
- professional



Ending smoking in the UK could lift over a million people out of poverty

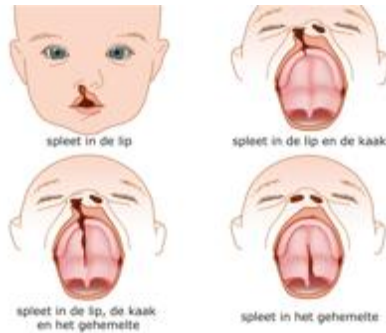
17 Oct 2019



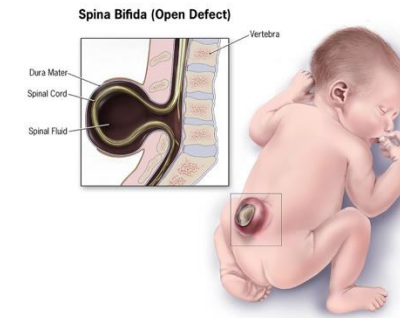
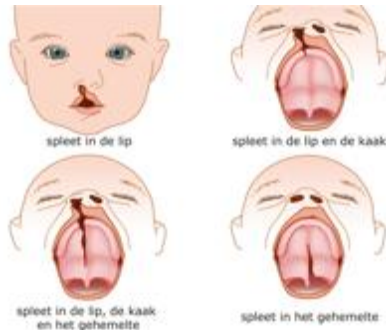
Roken voor de zwangerschap

Aangeboren afwijkingen: +25 tot +100% toename

Als de moeder rookt



Als de partner rookt



Factsheet Rookvrije zwanger worden – update 2024

Hoeveel vrouwen en partners roken ?

	2016 (%)	2023 (%)
Roken moeder & zwangerschap		
Voor	17	13
Tijdens	9	6
Na	12	7
Roken partner & zwangerschap		
Voor	29	24
Tijdens	26	24
Na	25	20

Monitor Middelengebruik en Zwangerschap 2023

Middelengebruik van vrouwen en hun partners vóór, tijdens en na de zwangerschap

Stoppen bij een positieve test?

- Ruim 50% van de vrouwen stopt in het 1^e trimester
- Bijna 75% na een positieve test
- Ongeveer 35% gaat weer roken na de zwangerschap



Veel vrouwen lukt het te stoppen met roken voor hun kind
Maar weten zij dat hun kind al risico loopt op schade?
En als zij weer gaan roken na de zwangerschap
Weten zij dat dat schadelijk is voor hun kind?

- 24% van de partners rookt voor en tijdens de zwangerschap, 20% erna



Weten partners dat hun kind daar schade van kan oplopen?

En daarna?



Schadelijke componenten van tabak



- Roken
 - Koolmonoxide
 - Nicotine
 - PAK's (teer)
 - Zware metalen
- Zijstroomrook
- Derde handsrook

Rookvrije Start voor ieder kind
Jullie helpen mee om vicieuze cirkels te doorbreken

Als de moeder rookt voor/tijdens de zwangerschap

laag geboortegewicht

+30%

vroeggeboorte

+30%

aangeboren
afwijkingen

miskraam

+30%

buiten-
baarmoederlijke
zwangerschap

+75%

doodgeboorte

+45%

neonatale sterfte

+20%

wiegendood **+125%**

ADHD **+ 60%**

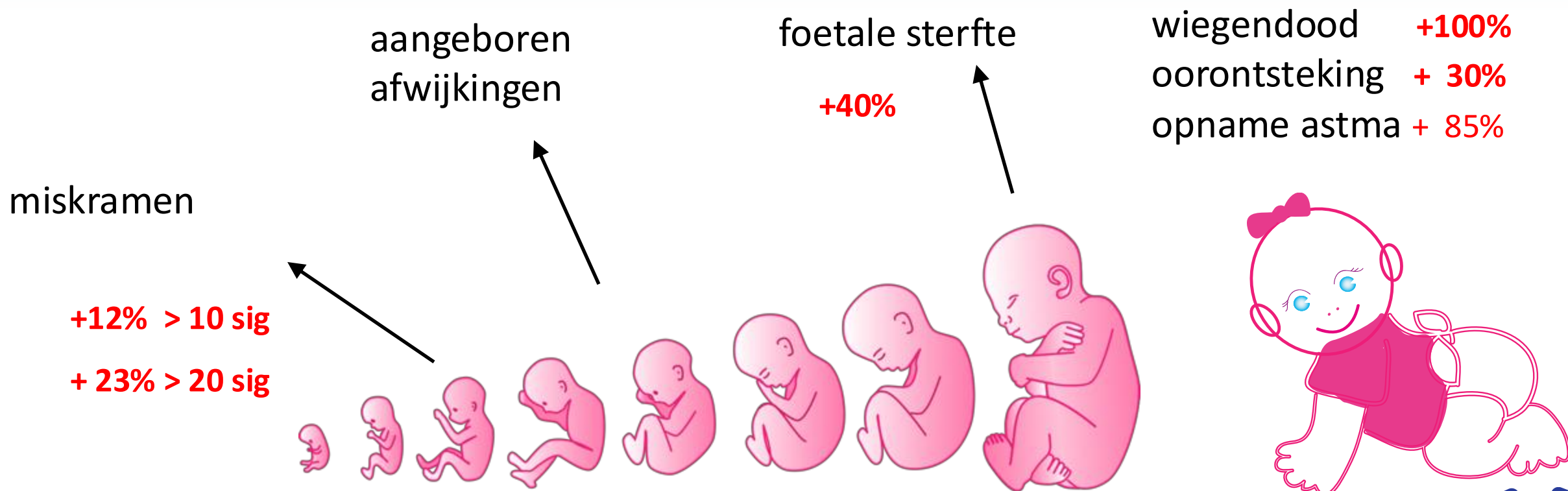
obesitas **+ 55%**

kleinere hersenen



Factsheet Roken en zwangerschap – update 2022
Factsheet Rookvrije zwanger worden – update 2024

Als de partner rookt tijdens de zwangerschap Of ouders na de zwangerschap roken



Factsheet Roken en zwangerschap – update 2022

Na de zwangerschap Buiten roken de oplossing? Over derdehandsrook

Bekijk het filmpje op: <https://www.youtube.com/embed/PBIQDFyPbtg?si=C0EutVK5GrIFmK8i>

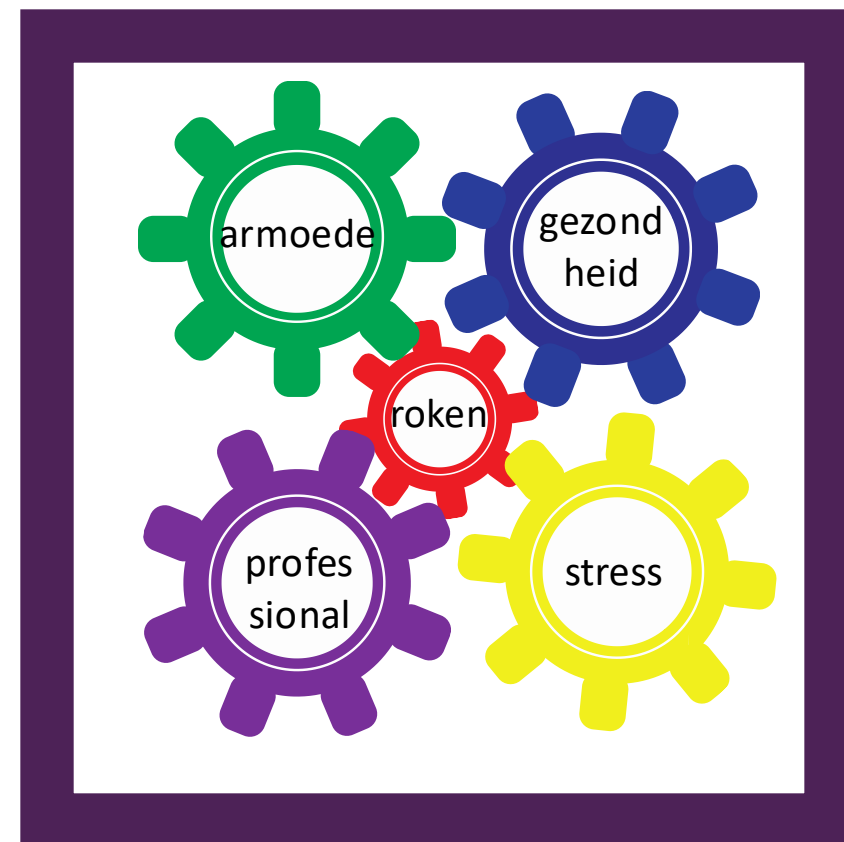


Roken als spil van vicieuze cirkels

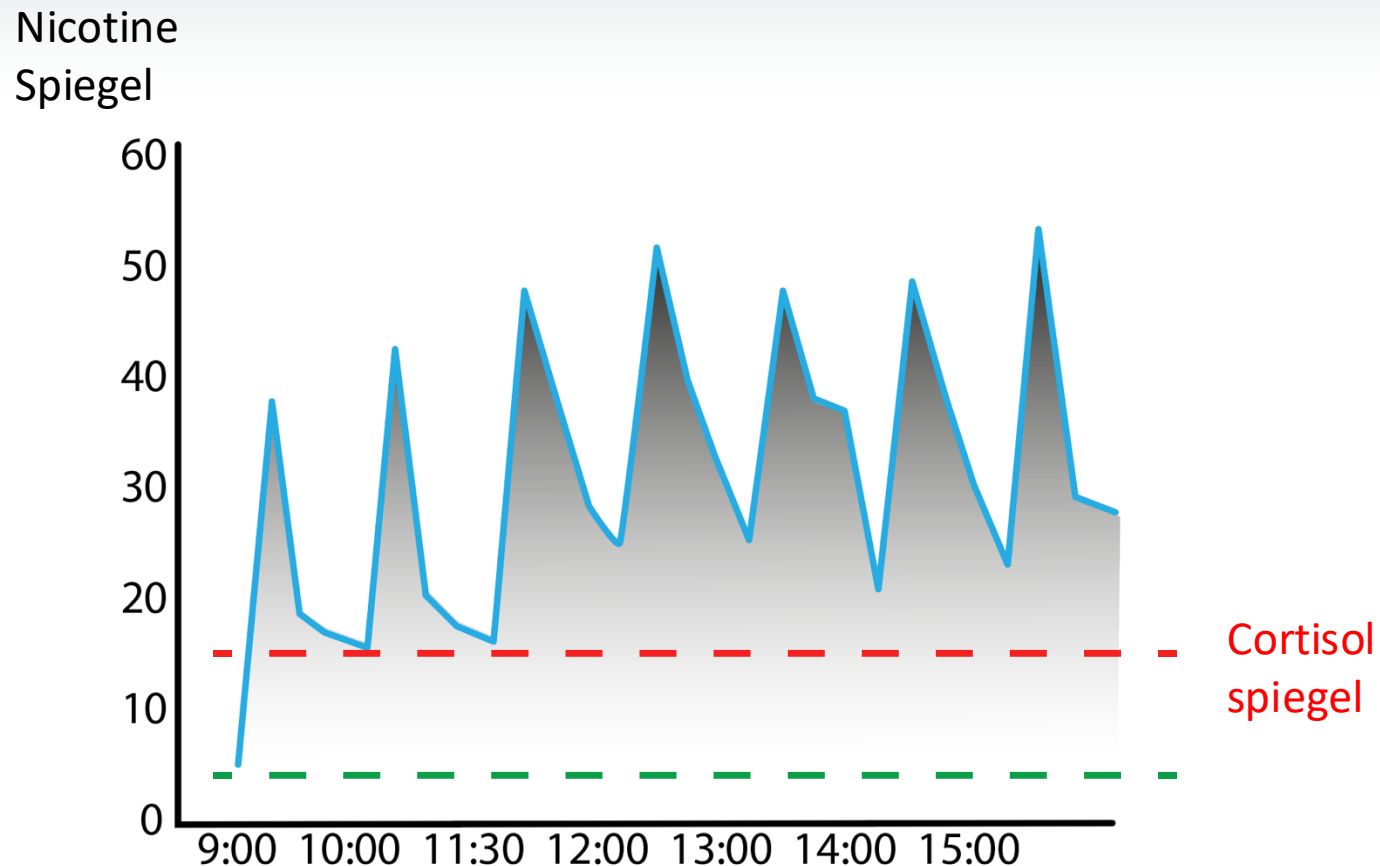
gezondheid kind

- grotere kans op problemen kind (en ouder)
- komt bovenop de problemen die er al zijn
- grotere kans dat kind ook gaat roken

van generatie op generatie



Roken en stress



Roken veroorzaakt stress
en

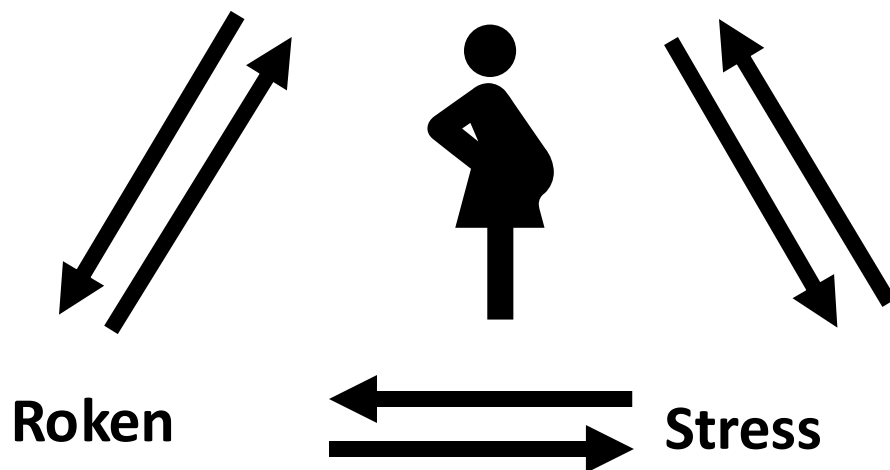
Roken wordt coping-
mechanisme voor stress



Roken als spil van vicieuze cirkels



Kwetsbaarheid



Taylor G, Change in mental health after smoking cessation systematic review and meta-analysis. BMJ. 2014; 348: g1151

Vicieuze cirkel

- Chronisch hoger stressniveau
- Roken coping voor stress
- Ruimte nodig om te kunnen stoppen

Maar als je kan stoppen

- Mentaal sterker
- Minder angstig
- Minder depressies
- En de baby krijgt meer O₂

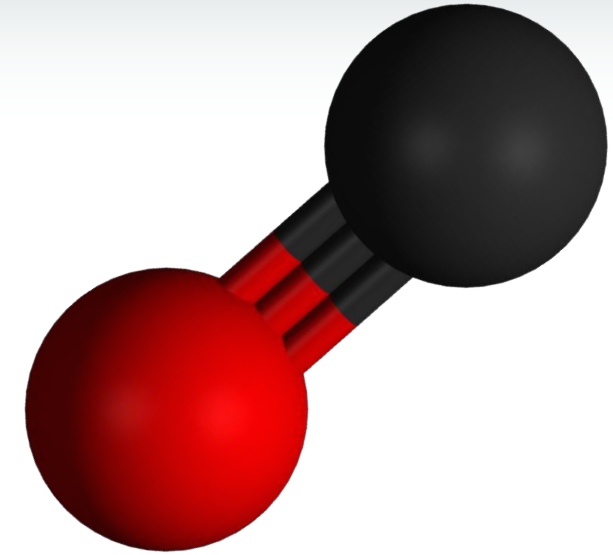
 **parallele acties**



Roken en stress voor de baby

Koolmonoxide

- Bindt aan hemoglobine $\text{CO} \gg \text{O}_2$
- Lang effect 5-6 uur
- Chronisch $\text{O}_2 \downarrow$



Groeivertraging!





Laaggeboorte gewicht en foetale sterfte

laaggeboortegewicht	+ 90 % kans
foetale sterfte	+ 45 % kans
foetale sterfte rokende partner	+ 40 % kans

Moeders die stoppen voor het 2^e trimester
vrijwel geen verhoogd risico meer

Vraag

Helpen jullie mee om vicieuze cirkels te doorbreken?
Hoe voelt dat?



Waarom blijft een vrouw/man roken tijdens de zwangerschap?

- Roken is een ernstige verslaving
- Mannen weten vaak niet hoe schadelijk het is als ze roken...
- Vrouwen weten dat meestal wel...
- Slechts 2.5% vrouwen rookt de hele zwangerschap en van hen doet 2 op de 3 een stoppoging
- Ze willen meestal wel, maar het lukt niet..

Waarom is roken een ernstige verslaving?

- 7-10 seconden mesolimbisch dopaminesysteem
- Korte halfwaardetijd
- Tabaksindustrie
- Omgeving
- Co-morbiditeit



Wat zegt een vrouw die rookt?

*Als je zwanger bent en rookt,
ben je alleen op de wereld.
Want iedereen stopt,
behalve ik.*

*Je weet dat het slecht is, en je weet dat het
niet goed is. Als dan zo'n verloskundige zegt
'je moet stoppen met roken', dan denk ik
alleen maar 'joehoe, weet ik'. Dat werkt
bij mij alleen maar averechts.*

Breunis LJ ea, Wat bevordert en wat belemmert stoppen met roken: 'morgen stop ik echt'
NTOG 2019;132:275-278

schuld en kracht: niet veroordelen

- Verslaving is de schuld – moeder wil het beste
- Onderscheid willen en kunnen
- Laat geen misverstanden bestaan

Zoals

Minderen is goed genoeg

Stress is ook erg

Het lukt toch niet

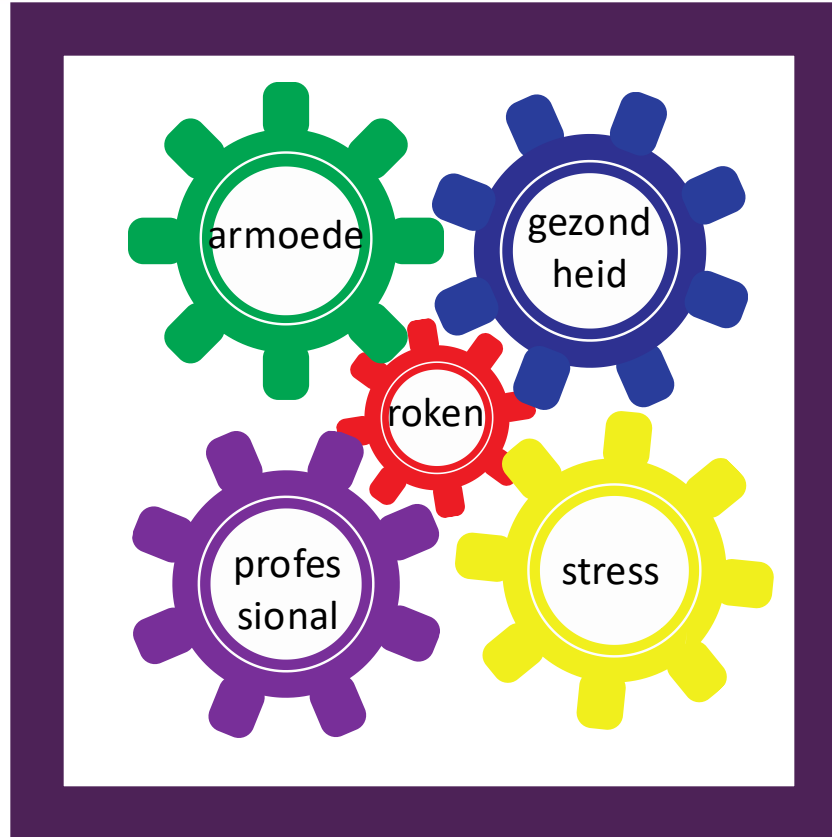
- Laat ook geen misverstanden bestaan bij jezelf

Zoals

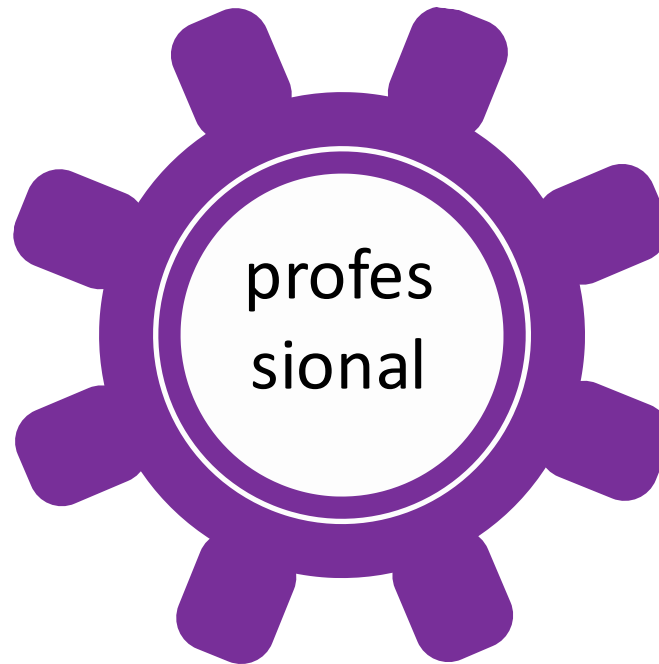
Ik wil het haar niet nog moeilijker maken



Roken als spil van viciieuze cirkels



Roken als spil van vicieuze cirkels





Vraag

Wat neem je mee van dit college?

Nieuw scholingsaanbod

Rookvrije Start



Rookvrij zwanger worden



Rookvrij zwanger



Rookvrij opgroeien



Rookvrij opgroeien - Kraamzorg

- Leerlijn: kennisquiz, e-learning, workshop, gesprekskaart
- Varianten voor, tijdens, na zwangerschap
- Onderbouwd – Very Brief Advice+

Gesprekskaart VBA+ Rookvrij zwanger

- Gericht op zwangere vrouw én partner
- 2 routes:
 - Rookt > stopadvies en verwijs
 - Gestopt > bespreek rookvrij blijven
- Rookvrij zijn na de bevalling bespreken (rond 36 weken)
- Tips voor een uitgebreider gesprek



Geef een stopadvies en verwijs (VBA+)

1 Vraag

- "Rook je? / Roken jullie?"
» Indien ja, ga naar stap 2 'Vertel'.
- "Hebben jullie in de afgelopen 12 maanden gerookt?" » Indien ja, ga naar 'Bespreek rookvrij blijven' (pagina 2).

Geminderd met roken?

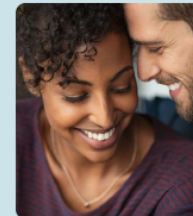
Geef eerst een compliment en volg daarna het VBA+. Je kunt aan de vertel-stap toevoegen: "Ik denk dat je met hulp ook van die laatste sigaretten af kan komen."

2 Vertel

"Stoppen met roken lukt het beste met begeleiding. Wij hebben goede ervaring met de coaches van Rookvrije Ouders. Zij kunnen jou via telefoongesprekken helpen bij het (volledig) stoppen met roken. Het eerste gesprek is een kennismakingsgesprek. Heb je daar interesse in?"

3 Verwijs

Geïnteresseerd	(Nog) niet geïnteresseerd
"Mag ik jouw telefoonnummer en e-mailadres doorgeven? De coach belt jou en vertelt meer over de begeleiding." » Meld aan via rookvrijeouders.nl. » Geef de folder Rookvrij Zwanger/een beeldverhaal en het verwijskaartje Rookvrije Ouders mee. » Kom er bij vervolgspraken op terug.	"Weet in ieder geval dat je hulp kunt krijgen bij het stoppen. Ik zal erop terugkomen bij een volgende afspraak." » Geef de folder Rookvrij Zwanger/een beeldverhaal en het verwijskaartje Rookvrije Ouders mee. » Kom er bij vervolgspraken op terug: "De vorige keer hebben we het gehad over roken en was je nog niet toe aan een kennismaking met een coach. Hoe zie je dit nu?"



Meer weten over Rookvrije Ouders?

- De coaching is gratis (vergoed vanuit de basisverzekering).
- De coaches kunnen ook ondersteunen met nicotinevervangers.
- De cliënt beslist pas na het kennismakingsgesprek of hij/zij wilt starten met de coaching.

Je kan ook werken met eigen coaches, een POH of leefstijlloket.

Gesprekskaart VBA+ Rookvrij opgroeien

- Gericht op ouders
- 3 routes:
 - Rookt > stopadvies en verwijs
 - Gestopt > bespreek rookvrij blijven
 - Omgeving rookt > bespreek rookvrij opgroeien
- Korte info over derdehands rook
- Tips voor een uitgebreider gesprek
- Download of bestel via rookvrijestart.nl/scholing

Gesprekskaart Rookvrij opgroeien

Very Brief Advice+ (VBA+) voor ouders



Geef een stopadvies en verwijs (VBA+)

1 Vraag

- "Rook je? / Roken jullie?"
 - » Indien ja, ga naar stap 2 'Vertel'.
- "Hebben jullie in de afgelopen 12 maanden gerookt?" » Indien ja, ga naar 'Bespreek rookvrij blijven' (pagina 2).
- "Wordt er in de omgeving van het kind gerookt? (bv. oppas, opa of oma, andere familie)." » Indien ja, ga naar 'Bespreek rookvrij opgroeien' (pagina 2).

2 Vertel

"Stoppen met roken lukt het beste met begeleiding. Wij hebben goede ervaring met de coaches van Rookvrije Ouders. Zij kunnen jou via telefoongesprekken helpen bij het (volledig) stoppen met roken. Het eerste gesprek is een kennismakingsgesprek. Heb je daar interesse in?"

3 Verwijs

Geïnteresseerd

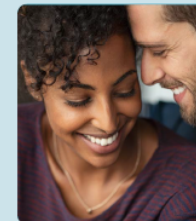
"Mag ik jouw telefoonnummer en e-mailadres doorgeven? De coach belt jou en vertelt meer over de begeleiding."

- » Meld aan via rookvrijeouders.nl.
- » Geef de [folder Rookvrij Opgroeien](#) en het [verwijskaartje Rookvrije Ouders](#) mee.
- » Kom er bij vervolgspraken op terug.

(Nog) niet geïnteresseerd

"Weet in ieder geval dat je hulp kunt krijgen bij het stoppen. Ik zal erop terugkomen bij een volgende afspraak."

- » Geef de [folder Rookvrij Opgroeien](#) en het [verwijskaartje Rookvrije Ouders](#) mee.
- » Kom er bij vervolgspraken op terug: "De vorige keer hebben we het gehad over roken en was je nog niet toe aan een kennismaking met een coach. Hoe zie je dit nu?"



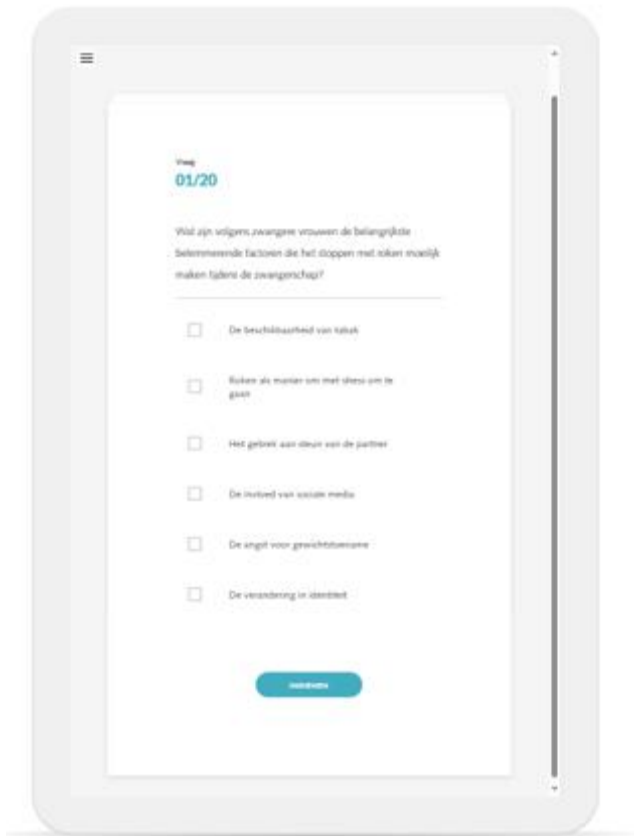
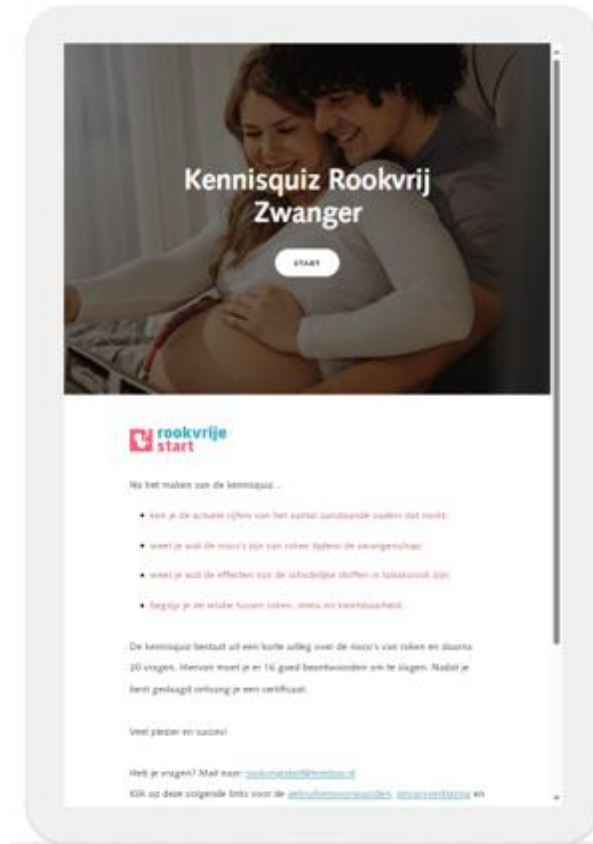
Meer weten over Rookvrije Ouders?

- De coaching is gratis (vergoed vanuit de basisverzekering).
- De coaches kunnen ook ondersteunen met nicotinevervangers.
- De cliënt beslist pas na het kennismakingsgesprek of hij/zij wilt starten met de coaching.

Je kan ook werken met eigen coaches, een POH of leefstijlloket.

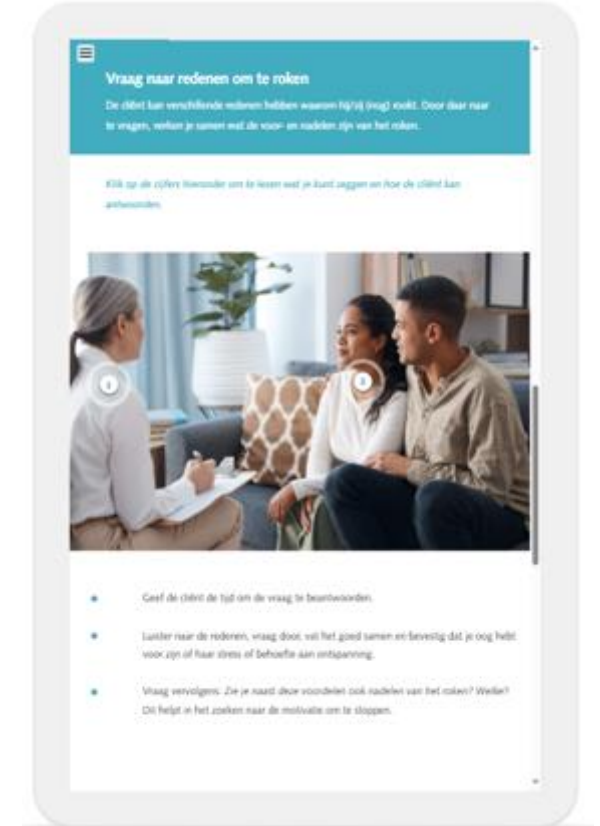
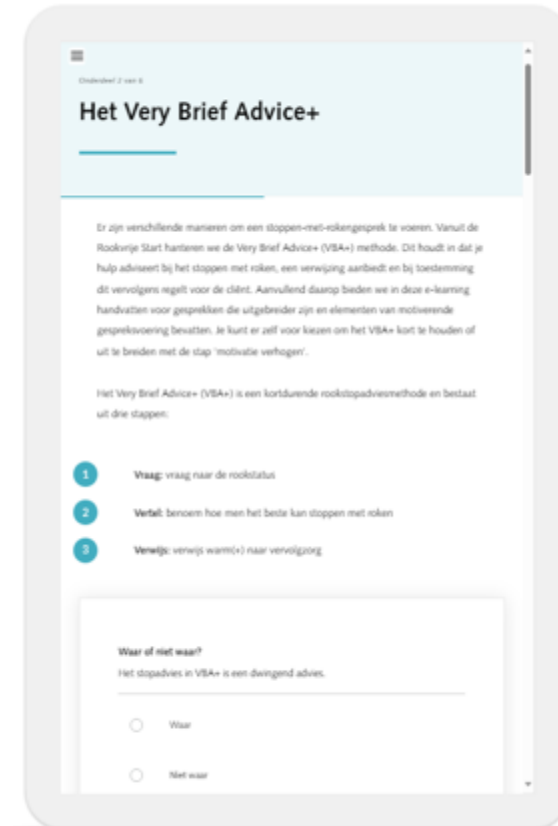
Kennisquiz

- 4 varianten
- Focus op de risico's van roken
 - voorafgaand aan de zwangerschap
 - tijdens de zwangerschap
 - vlak na de geboorte
 - voor opgroeiende kinderen
- 20 vragen
- Duur: +/- 30 minuten
- Online en gratis



E-learning

- 4 varianten
- Inhoud:
 - Het Very Brief Advice+
 - Verhoog de motivatie
 - Bespreek rookvrij blijven
 - Gesprekstools en aanvullende informatie
 - Oefencasussen
- Duur: +/- 2 uur
- Gratis



Begeleiding stoppen met roken: hoe dan?

Marianne Peeters, PA klinisch verloskundige Radboudumc
Taskforce rookvrije start, trainer rookvrije start





Ter
geruststelling
(denk ik)

Dit is geen spoedcursus
hoe word ik een stoppen-
met-roken-coach

Waar gaat het dan wel over?

De rol die
zorgverleners kunnen
hebben bij de
begeleiding bij het
stoppen met roken

PFFFFF!



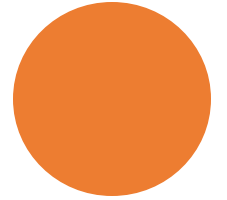


Wat ga ik vertellen

- Kort: roken in de zwangerschap
 - Casus Andrea
 - Stoppen met roken bespreken
 - VBA+
 - Rookvrije Ouders
 - Motiverende gespreksvoering
 - Andere hulp bij stoppen met roken
-
- Vier vragen: interactief via de chatfunctie

Roken kan op vier manieren

- Inhaleren door de roker zelf
- 2^e hands rook: zijstroomrook en uitgeblazen rook (meerroken)
- 3^e hands rook: schadelijke stoffen in de omgeving
- 4^e hands rook: zien roken doet roken



De zwangere die rookt

75% van de rokende vrouwen stopt voor of in het begin van de zwangerschap



```
graph TD; A[75% van de rokende vrouwen stopt voor of in het begin van de zwangerschap] --> B[Wat te doen met de overige 25%?]; B --> C[De zwangeren die blijven roken: vaak multiproblematiek];
```

Wat te doen met de overige 25%?

De zwangeren die blijven roken: vaak multiproblematiek

Wie blijven er roken in de zwangerschap?

Laag/middelbaar opleidingsniveau

Lagere inkomens, armoede

Rokende partners of rokende huisgenoten

Minder steun uit de omgeving, alleenstaand

Grotere verslaving

Stress klachten, roken is copingsmechanisme

Depressieve klachten

→ Begeleiding stoppen met roken uitdaging!



Casus Andrea: voorgeschiedenis

- 31 jaar
- Heeft een LAT relatie, partner heeft al kind van 12
- Werkt 38 uur in de week in de horeca, lange reistijd
- Laag zelfbeeld, nooit gehoord gevoeld door ouders
- Drinkt 6-7 energiedrankjes per dag
- Eet ongezond
- Rook 30 sigaretten per dag en blowt daarnaast
- Slechte lichamelijke verzorging
- 1 APLA in de voorgeschiedenis toen ze 18 was



Alarmbellen genoeg!



Casus Andrea: zwangerschap

- Nu 23 weken zwanger, begeleiding zwangerschap 1^e lijn
- Partner is inmiddels uit beeld
- Drinkt nog maar 1 energiedrankje per dag
- Rookt nog maar 10 sigaretten per dag, blowt niet meer
- Werkt nog steeds 38 uur in de horeca
- Heeft 1 vriendin maar die woont in een drugspand
- 1^e lijn heeft Andrea aangemeld voor Voorzorg/Stevig ouderschap
- Je gaat op huisbezoek bij Andrea, je ziet overvolle asbakken



Nog meer alarmbellen!



Maar ondanks alle alarmbellen wordt stoppen met roken vaak niet besproken door de zorgverlener



Stoppen met roken geeft alleen meer stress

Ze rookt nog maar 10 sigaretten per dag

Bang voor weerstand of zelfs agressie

Geen tijd of andere zaken meer prioriteit

Geen vertrouwen in zichzelf om dit bespreekbaar te kunnen maken

Geen vertrouwen dat het stoppen met roken gaat lukken

Zorgverlener rookt zelf

→ Wie zwijgt stemt toe!



Interactieve vraag 1:

Je wilt graag met Andrea in gesprek gaan over stoppen met roken, hoe ga je dat aanpakken?

Casus Andrea: je geeft direct een stopadvies

Andrea is meteen geïrriteerd!

- Want ze rookt al veel minder!
- Weer zo'n betweter die haar betuttelt, ze is 31!
- Ze rookt alleen buiten en onder de afzuigkap
- Haar oma rookt ook, die is inmiddels 90
- Stoppen met roken geeft stress, niet goed voor haar en de baby
- Als de baby klein blijft: makkelijke bevalling
- Ze gaat overstappen op de E-sigaret



Weerstand!





Sorry...

“Ik zie dat ik te snel ga”

“Ik zie dat dit je boos maakt, dat is niet mijn bedoeling”

“Ik zie dat ik je hiermee overval”

Ga niet in discussie!



DO'S



DON'TS

Bewustwording: wij willen zenden!



Gewoon
niet
doen dus

Want het is toch simpel?

Maar dat werkt meestal averechts





Interactieve vraag 2:



Andrea reageert geïrriteerd.
Betekent dit dat Andrea niet
openstaat voor hulp bij
stoppen met roken?

Tevreden rokers zijn steeds zeldzamer!

- Rokers zijn vaak ontevreden met zichzelf
 - Willen niet roken maar “moeten”, de verslaving spreekt
 - Ervaren interne en externe druk
 - Staan vrijwel altijd open voor een advies over roken
 - 1 miljoen stoppogingen per jaar → lukt in 5%
 - Met begeleiding: kans 4-5 keer groter dat de poging lukt
 - Vaak meerdere stoppogingen nodig om helemaal te stoppen
- **Bespreek dus stoppen met roken altijd!**

Realiseer:

+

•

○

Willen en kunnen
zijn twee
verschillende
dingen

De verslaving
spreekt en roept
vaak het hardst



Rokende zwangere vrouwen en moeders:

- Weten echt wel dat roken slecht is voor zichzelf en het kind
- Schuldgevoel naar hun kind toe
- Bang voor stigmatisering
- Bang voor afkeuring door anderen o.a. hulpverleners
- Maar ook zij staan open voor een stoppen met roken gesprek

Is een E-
sigaret (vapen)
de oplossing
voor Andrea?



Stoppen met roken bespreken met Andrea

HOE DAN?



Interactieve vraag 3:

Meteen een stopadvies
geven werkt niet.

Wat zou je wel kunnen
doen?

Very Brief Advice +



- Gebaseerd op het al bestaande bewezen effectieve Very Brief Advice
- Maar nu met warme verwijzing
- Ontwikkeld door Trimbos i.s.m. Taskforce Rookvrije Start
- Vervangt de V-MIS (minimale interventiestrategie in de verloskunde)

VBA: Very Brief Advice +

- Vraag: rook je of roken jullie?
- Vertel: stoppen met roken lukt het beste met begeleiding. Wij hebben goede ervaring met de coaches van Rookvrije Ouders
- Verwijs: Mag ik jouw telefoonnummer en e-mail adres doorgeven? De coach belt jou en vertelt meer over de begeleiding

De kans dat een roker stopt met roken is 4-5 x groter als de roker wordt begeleid door een coach

Rookvrije ouders



Rookvrije Ouders
Telefonische hulp bij stoppen met roken

Wilt u graag stoppen met roken?
Telefonische coaches van Rookvrije Ouders kunnen je hierbij helpen op www.rookvrijeouders.nl.

Trimbos
instituut

rookvrije
start

Ikstopnu.nl

Stoplijn
0800-15
GRATIS

- Telefonische coaching
- Coaches getraind voor begeleiding (a.s.) ouders
- Zowel zwangere als partner worden begeleid
- Ook voor koppels met kinderwens / hh miskraam
- Minimaal 5-6 gesprekken
- Aanmelding online door zorgverlener / zwangere zelf
→ Bij voorkeur door zorgverlener (warme verwijzing)
- Terugkoppeling door coach R.O.
- www.rookvrijeouders.nl

Aanmelden

Als (toekomstige) ouders willen stoppen met roken, vraag dan of een stoppen-met-roken-coach hen mag bellen voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Zijn ze geïnteresseerd? Meld hen dan aan.

Voor zorgverleners:

(Toekomstige) ouders aanmelden

Voor (toekomstige) ouders:

Mezelf aanmelden

Een warme verwijzing van zorgverleners werkt goed, omdat (toekomstige) ouders zelf geen afspraak hoeven te maken. De coach neemt binnen enkele dagen contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Je kunt **dit filmpje**  met (toekomstige) ouders delen. Zij zien dan hoe de telefonische coaching Rookvrije Ouders werkt.



Telefonische stoppen-met-roken coaching Rookvrije Ouders

Voor wensouders, zwangere vrouwen en partners, en ouders

Vul hieronder de gegevens in van de persoon die je wilt aanmelden voor een vrijblijvend en gratis kennismakingsgesprek over de telefonische coaching. Na aanmelding neemt de coach binnen enkele dagen contact met de persoon op.

Voornaam*

Achternaam*

Geboortedatum

25-11-2024

Goed om te weten:

Begeleiding stoppen met roken
wordt vergoed door de basis
ziektenkostenverzekering

Geen eigen risico





Interactieve vraag 4:

Andrea wil niet verwezen worden
naar Rookvrije Ouders. Wat doe je
nu?

Andrea wil niet worden verwezen naar Rookvrije Ouders

Vertel: weet in
ieder geval dat
je hulp kunt
krijgen bij het
stoppen

Geef de folder
“rookvrij
zwanger”/beeld
verhaal

Geef het
verwijskaartje
Rookvrije
Ouders

Kom er bij een
vervolgafspraak
op terug

Andrea wil wel worden verwezen naar Rookvrije Ouders 😊

Meld aan bij Rookvrije Ouders

Geef de folder “rookvrij zwanger”/beeldverhaal

Geef het verwijskaartje Rookvrije Ouders

Kom er bij een vervolgspraak op terug

Gesprekskaarten

Gesprekskaart Rookvrij zwanger worden

Very Brief Advice+ (VBA+) voor wensouders

Geef een stopadvies en verwijs (VBA+)

Vraag

- "Roken jullie?"
Indien ja, ga naar stap 2 'Vertel'.
- "Hebben jullie in de afgelopen 12 maanden gerookt?" Indien ja, ga naar 'Bespreek rookvrij blijven' (pagina 2).

Geminderd met roken?
Geef eerst een compliment en volg daarna het VBA+. Je kunt aan de vertel-stap toevoegen: "Ik denk dat je met hulp ook van die laatste sigaretten af kan komen."

Vertel

"Stoppen met roken is de eerste stap om gezond zwanger te worden. Dan lukt het beste met begeleiding. Wij hebben goede ervaring met de coaches van Rookvrije Ouders. Zij kunnen jou via telefoongesprekken helpen bij het (volledig) stoppen met roken. Het eerste gesprek is een kennismakingsgesprek. Heb je daar interesse in?"

Verwijs

Geïnteresseerd	(Nog) niet geïnteresseerd
"Mag ik jouw telefoonnummer en e-mailadres doorgeven? De coach belt jou en vertelt meer over de begeleiding." - Meld aan via rookvrijeouders.nl. - Geef de folder Rookvrij Zwanger worden en het verwijskaartje Rookvrije Ouders mee. - Kom er bij vervolgafspraken op terug.	"Weet in ieder geval dat je hulp kunt krijgen bij het stoppen. Ik zal erop terugkomen bij een volgende afspraak." - Geef de folder Rookvrij Zwanger worden en het verwijskaartje Rookvrije Ouders mee. - Kom er bij vervolgafspraken op terug: "De vorige keer hebben we het gehad over roken en was je nog niet toe aan een kennismaking met een coach. Hoe zie je dit nu?" - Wil de cliënt stoppen zonder hulp? Laat de cliënt dan zelf een stopdatum kiezen, liefst binnen een week.



Meer weten over Rookvrije Ouders?

- De coaching is gratis (vergoed vanuit de basisverzekering).
- De coaches kunnen ook ondersteunen met nicotinevervangers.
- De cliënt beslist pas na het kennismakingsgesprek of hij/zij wilt starten met de coaching.

Je kan ook werken met eigen coaches, een POH of leefstijloket.

Gesprekskaart Rookvrij zwanger

Very Brief Advice+ (VBA+) voor zwangere vrouwen en partners

Geef een stopadvies en verwijs (VBA+)

Vraag

- "Rook je? / Roken jullie?"
Indien ja, ga naar stap 2 'Vertel'.
- "Hebben jullie in de afgelopen 12 maanden gerookt?" Indien ja, ga naar 'Bespreek rookvrij blijven' (pagina 2).

Geminderd met roken?
Geef eerst een compliment en volg daarna het VBA+. Je kunt aan de vertel-stap toevoegen: "Ik denk dat je met hulp ook van die laatste sigaretten af kan komen."

Vertel

"Stoppen met roken lukt het beste met begeleiding. Wij hebben goede ervaring met de coaches van Rookvrije Ouders. Zij kunnen jou via telefoongesprekken helpen bij het (volledig) stoppen met roken. Het eerste gesprek is een kennismakingsgesprek. Heb je daar interesse in?"

Verwijs

Geïnteresseerd	(Nog) niet geïnteresseerd
"Mag ik jouw telefoonnummer en e-mailadres doorgeven? De coach belt jou en vertelt meer over de begeleiding." - Meld aan via rookvrijeouders.nl. - Geef de folder Rookvrij Zwanger/een beeldverhaal en het verwijskaartje Rookvrije Ouders mee. - Kom er bij vervolgafspraken op terug.	"Weet in ieder geval dat je hulp kunt krijgen bij het stoppen. Ik zal erop terugkomen bij een volgende afspraak." - Geef de folder Rookvrij Zwanger/een beeldverhaal en het verwijskaartje Rookvrije Ouders mee. - Kom er bij vervolgafspraken op terug: "De vorige keer hebben we het gehad over roken en was je nog niet toe aan een kennismaking met een coach. Hoe zie je dit nu?"



Meer weten over Rookvrije Ouders?

- De coaching is gratis (vergoed vanuit de basisverzekering).
- De coaches kunnen ook ondersteunen met nicotinevervangers.
- De cliënt beslist pas na het kennismakingsgesprek of hij/zij wilt starten met de coaching.

Je kan ook werken met eigen coaches, een POH of leefstijloket.

Gesprekskaart Rookvrij opgroeien

Very Brief Advice+ (VBA+) voor ouders

Geef een stopadvies en verwijs (VBA+)

Vraag

- "Rook je? / Roken jullie?"
Indien ja, ga naar stap 2 'Vertel'.
- "Hebben jullie in de afgelopen 12 maanden gerookt?" Indien ja, ga naar 'Bespreek rookvrij blijven' (pagina 2).
- "Wordt er in de omgeving van het kind gerookt?" (bv. oppas, opa of oma, andere familie)."
Indien ja, ga naar 'Bespreek rookvrij opgroeien' (pagina 2).

Vertel

"Stoppen met roken lukt het beste met begeleiding. Wij hebben goede ervaring met de coaches van Rookvrije Ouders. Zij kunnen jou via telefoongesprekken helpen bij het (volledig) stoppen met roken. Het eerste gesprek is een kennismakingsgesprek. Heb je daar interesse in?"

Verwijs

Geïnteresseerd	(Nog) niet geïnteresseerd
"Mag ik jouw telefoonnummer en e-mailadres doorgeven? De coach belt jou en vertelt meer over de begeleiding." - Meld aan via rookvrijeouders.nl. - Geef de folder Rookvrij Opgroeien en het verwijskaartje Rookvrije Ouders mee. - Kom er bij vervolgafspraken op terug.	"Weet in ieder geval dat je hulp kunt krijgen bij het stoppen. Ik zal erop terugkomen bij een volgende afspraak." - Geef de folder Rookvrij Opgroeien en het verwijskaartje Rookvrije Ouders mee. - Kom er bij vervolgafspraken op terug: "De vorige keer hebben we het gehad over roken en was je nog niet toe aan een kennismaking met een coach. Hoe zie je dit nu?"



Meer weten over Rookvrije Ouders?

- De coaching is gratis (vergoed vanuit de basisverzekering).
- De coaches kunnen ook ondersteunen met nicotinevervangers.
- De cliënt beslist pas na het kennismakingsgesprek of hij/zij wilt starten met de coaching.

Je kan ook werken met eigen coaches, een POH of leefstijloket.

Gesprekskaart Rookvrij zwanger

Very Brief Advice+ (VBA+) voor zwangere vrouwen en partners



Geef een stopadvies en verwijs (VBA+)

1 Vraag

- "Rook je? / Roken jullie?"
➤ Indien ja, ga naar stap 2 'Vertel'.
- "Hebben jullie in de afgelopen 12 maanden gerookt?" ➤ Indien ja, ga naar 'Bespreek rookvrij blijven' (pagina 2).

Geminderd met roken?

Geef eerst een compliment en volg daarna het VBA+. Je kunt aan de vertel-stap toevoegen:
"Ik denk dat je met hulp ook van die laatste sigaretten af kan komen."

2 Vertel

"Stoppen met roken lukt het beste met begeleiding. Wij hebben goede ervaring met de coaches van Rookvrije Ouders. Zij kunnen jou via telefoongesprekken helpen bij het (volledig) stoppen met roken. Het eerste gesprek is een kennismakingsgesprek. Heb je daar interesse in?"

3 Verwijs

Geïnteresseerd

"Mag ik jouw telefoonnummer en e-mailadres doorgeven? De coach belt jou en vertelt meer over de begeleiding."

- Meld aan via rookvrijeouders.nl.
- Geef de folder Rookvrij Zwanger/een beeldverhaal en het verwijskaartje Rookvrije Ouders mee.
- Kom er bij vervolgspraken op terug.

(Nog) niet geïnteresseerd

"Weet in ieder geval dat je hulp kunt krijgen bij het stoppen. Ik zal erop terugkomen bij een volgende afspraak."

- Geef de folder Rookvrij Zwanger/een beeldverhaal en het verwijskaartje Rookvrije Ouders mee.
- Kom er bij vervolgspraken op terug: *"De vorige keer hebben we het gehad over roken en was je nog niet toe aan een kennismaking met een coach. Hoe zie je dit nu?"*



Meer weten over Rookvrije Ouders?

- De coaching is gratis (vergoed vanuit de basisverzekering).
- De coaches kunnen ook ondersteunen met nicotinevervangers.
- De cliënt beslist pas na het kennismakingsgesprek of hij/zij wilt starten met de coaching.

Je kan ook werken met eigen coaches, een POH of leefstijlloket.



**Bespreek stoppen met roken
uitgebreider als het kan!**

Motiverende gespreksvoering



Motiverende gespreksvoering

- Een bewezen effectieve gesprekstechniek
- Doel: motivatie voor verandering opwekken of versterken, met respect voor de eigen zienswijze en bereidheid van de patiënt
- Kan worden toegepast bij iedereen die rookt
- Gericht op het bewust worden van de voor- en nadelen van het rookgedrag en de bestaande alternatieven



Open vragen zijn belangrijk bij m.g.v.

Wat brengt het roken je?

Je rookt al veel minder, wat goed, hoe heb je dat gedaan?

Hoe belangrijk vind je het om helemaal te stoppen met roken?

Wat zou er gebeuren als je zou stoppen met roken?

Hoe zou je omgeving reageren als je stopt met roken?

Wat zou je kunnen gaan doen als je stress hebt?

Ik zie dat je emotioneel/boos word, wat doet dit met je?

Hoe zou ik je kunnen helpen?

1e vraag aan
Andrea kan
zijn:

“Ik zie dat je
rookt, mag ik je
daar wat
vragen over
stellen?”



Casus Andrea: Andrea gebruikt behoudtaal

→ Gebruiken van argumenten om het roken te behouden:

- Want ze rookt al veel minder!
- Weer zo'n betweter die haar betuttelt
- Ze rook alleen buiten en onder de afzuigkap
- Haar oma rookt ook, die is inmiddels 90
- Stoppen met roken geeft stress
- Als de baby klein blijft: makkelijke bevalling
- Ze gaat overstappen op de E-sigaret



Behoudtaal >>> Verandertaal uitlokken

- Je vertelt dat als de baby klein blijft de bevalling makkelijker gaat. Vertel daar eens wat meer over.
- Je vertelt E-sigaretten te gaan roken. Wat is daarvoor je reden?
- Je vertelt dat roken ervoor zorgt dat je minder stress hebt. Kan je me vertellen wat er met je gebeurt als je gaat roken?
- Je bent al minder gaan roken. Wat goed, wat is volgens jou het voordeel daarvan?
- Wil je weten wat ik er van vind?

>> Laat geen misverstanden bestaan!

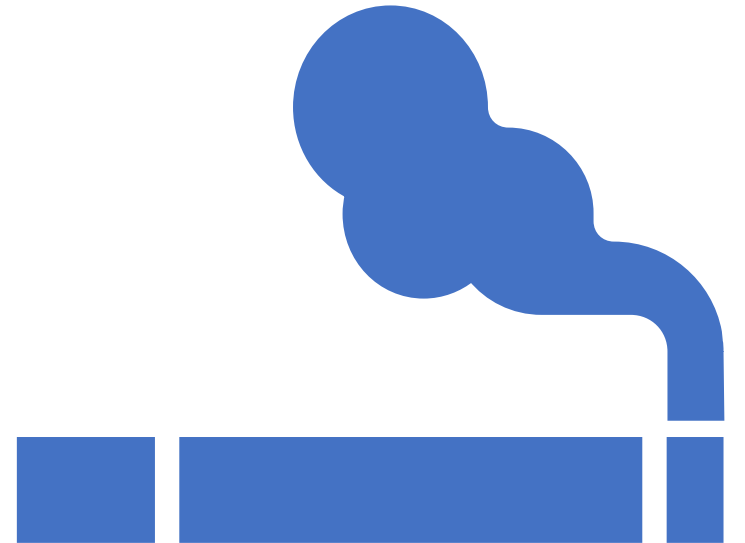
(Kleine baby's zorgen niet voor een gemakkelijke bevalling)

Maar bij
agressie:

GAME OVER

Overige hulp bij stoppen met roken

- Folders
- Beeldverhalen
- CO meter
- Nicotine vervangende middelen
- Stoppen met roken medicatie: nee!



Stressmanagement

Mindfulness

Meditatie

Probleemoplossende vaardigheden

Bewegen

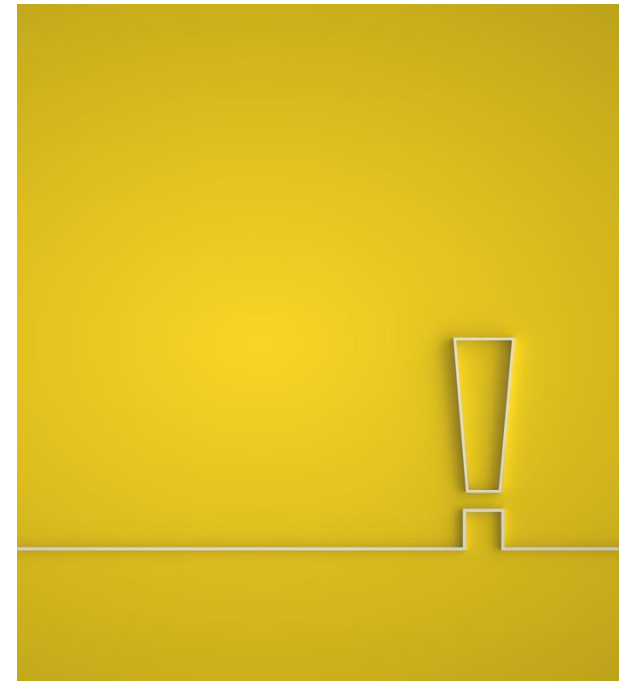
Psycho-educatie stress

Steun familie en vrienden

Probeer andere problemen op te lossen

Take home messages

- **Je hoeft zelf geen coach te zijn of te worden!**
- Bespreek stoppen met roken altijd > in iedere roker zit een stopper!
- Gebruik VBA+ en verwijst naar R.O.
- Motiveer om hulp te zoeken, niet om te stoppen
- (Ver)oordeel niet, probeer niet te overtuigen
- Leer en ontdek op www.rookvrijestart.nl!



De kern van dit alles

Signaleer

Bespreek

Verwijs

Motiveer

Blijf respectvol

Vragen en discussie



Workshop Rookvrije Start

- Oefenen met het toepassen van het VBA+ met een trainer
 - Onderdelen
 - Voorbereiding: maak de kennisquiz en e-learning
 - Workshopbijeenkomst: 2,5 uur
 - Minimaal 8 - maximaal 12 deelnemers
 - Mogelijk zowel digitaal als live op locatie
-
- Meer informatie op: rookvrijestart.nl/scholing



Update SO en VZ

- Nieuw naslagwerk
- Mini-webinar
- Registratiemodule
 - Vervangt VRS
 - Live op 31 maart
 - Iedereen welkom
 - Veilig, makkelijk en gratis
 - Sneak peak

← Naar alle cliënten

StevigOuderschap

Sanne Wellen

1234567890



Overzicht



Profiel



Gezinsnetwerk



Contactmomenten



Ontwikkelvelden



Hartenwensen



Taken



Documenten



Dossier afsluiten

Overzicht

Clënt

[Naar profiel](#) →

Status	• Nieuw
Leeftijd	23 jaar (23-06-2001)
Telefoonnummer	06123456789
Mailadres	sanne.wellen@email.com
Huisadres	Dorpsstraat 78 1234 AB Utrecht
Naam kind	Noah Wellen
Geboortedatum kind	24-03-2024 (17 weken)

Mijn taken

[Naar taken](#) →

- ☐ Intake gesprek inplannen
tot 30 aug 2024, 11:30
- ☐ Huisartsbellen
tot 30 aug 2024, 12:30



+ [Taak toevoegen](#)

Recente contactmomenten

+ [Nieuw contactmoment](#)

15 juli 2024, 15:30



Huisbezoek

[Bekijken](#) →

10 juli 2024, 13:47



Telefoongesprek

[Bekijken](#) →

10 juli 2024, 10:00



Huisbezoek

[Bekijken](#) →

[Naar alle contactmomenten](#) →



Contactmoment registreren

Datum (verplicht)

Tijd (verplicht)

Type contactmoment (verplicht)

Selecteren



 Huisbezoek

 Telefoon of beeldbellen

 Mail

 WhatsApp

 Intakegesprek

 Met derden

 Zorgoverleg

 Meldcode

 Anders, namelijk...

 Annuleren

 Opslaan

Natuur is een kwaliteitsfactor in Stevig Ouderschap en VoorZorg

Dieuwke Hovinga & Loes van 't Hoff
Lectoraat Natuur & Ontwikkeling Kind



De kwaliteit van onze relatie met natuur staat onder druk



Boeieh!?

Natuur is de grondslag van ons bestaan.

Leven is relationeel. Al het leven is
verweven, dus ook ons leven met natuur.

Relaties beïnvloeden de kwaliteit van het
leven in positieve en negatieve zin.

voedend - ziekmakend

veilig – onveilig

gehecht - onthecht





7

Het maakt uit waar je opgroeit

Voor de gezondheid, het welzijn en welbevinden van kinderen.

Voor de ontwikkeling van kinderen.

Voor duurzame leefbaarheid op de aarde.



Relatie kinderen met natuur

GEZOND LIJF

Contact met natuur ondersteunt de gezondheid

- Immuniteit
- Functies (zien, luisteren)
- Vitaliteit en fitheid (kracht, lenigheid, snelheid, coördinatie, uithoudingvermogen)
- Slapen
- BMI



Relatie kinderen met natuur

ONTLADEN EN OPLADEN

Contact met natuur ondersteunt de gezondheid

- Stressreductie
- Aandachtherstel
- Welzijn, welbevinden & vitaliteit



Relatie kinderen met natuur

BEWEGEN

Kinderen bewegen meer in de natuur

- Senso-motorische ontwikkeling
- oog-hand-coördinatie

- sociale, emotionele, taal- en denkontwikkeling
- zelfstandigheid



Relatie kinderen met natuur

TAALDENKONTWIKKELING

Contact met natuur leidt tot meer en complexere taal.





Relatie kinderen met natuur

WORTELEN

Gehecht raken aan natuur

Vertrouwdheid, verbondenheid en zorg voor de natuur ontwikkelen kinderen door contact met natuur.

Relatie kinderen met natuur in een notendop



Belang van relatie jonge kind met natuur

Wat zie je terug in de film?



Belang van relatie jonge kind met natuur

Wat zie je terug in de film?

- Zet je antwoord in de chat

Natuur als kwaliteitsfactor in de negen ontwikkelvelden van VoorZorg:

Hechting en ouderschap

Gezondheid van kind, moeder en vader

Ontwikkeling van het kind

Levensloopontwikkeling van moeder (en vader)

Veiligheid

Financiën

Communicatie

Informele steun en netwerk

Gebruik van gemeenschapsvoorzieningen

Natuur en hechting, veiligheid en ouderschap

- Snoezelen
- Cirkel van veiligheid



Studio Inger Ott

	zintuigelijke ervaring	vrijheid	weerbaarheid	verbondenheid
psychologisch proces	zachte fascinatie	vrij spel en verwondering	confrontatie met angsten en gevaar, sublieme ervaringen	liefde voor natuur (biofilia)
neurobiologische basis	herstel executieve functies vagale rem op stress minder vervorming oogbol	dopaminerge regulatie	neuroplasticiteit versterken immuunsysteem	genetische basis wordt verondersteld, maar is nog niet aangetoond
werkzame bestanddelen	fractale vormen en patronen daglicht	affordances ruwe materialen	microben en parasieten (oude vrienden) biofobische stimuli (spinnen, enge beestjes)	dieren, planten en andere levende elementen en processen in de natuur

Natuur en ontwikkeling kind



- Natuur biedt levensechte ervaringen
- Ontwikkeling door exploratie
- Kind geeft zelf vorm aan de interactie



Natuur en de levensloop

- Geuren en herinneringen
- Oude gewoonten ophalen en nieuwe gewoonten ontwikkelen

Natuur en communicatie

- Wat natuur kan laten zien
- Wat een kind aan natuur kan laten zien



Ott

Natuur ter ondersteuning van het netwerk van ouder en kind



- Hoe een sigaret verbindt

Natuur is nabij en toegankelijk



Buitenspeelkaart

Wat ga jij vandaag doen?

Naar buiten toch zeker? Want buiten beleef je altijd iets bijzonders! Zin om te fietsen, in een boom te klimmen of om een boerderij te ontdekken? Op deze kaart vind je alle buitenspeelplekken in Leiden en regio. Dus ga lekker skaten, op zoek naar kleine beestjes of naar de speeltuin.

Veel plezier en vergeet je waterflesje niet!

WATER

1. Joppe Warmond
2. Klinkenbergersplas, Oegstgeest
3. Recreatiegebied Vlietland, Leidschendam
4. Valkenburgse meer, Valkenburg
5. Katwijk aan Zee
6. Meijndel
7. Noordwijk
8. Wassenaarseslag

NATUURSPLEKKEN

1. Landgoed de Olmenhorst, Lissebroek
2. Monkeybos en bezoekerscentrum De Tapuit, Wassenaar
3. De Duinampus, Wassenaar
4. Natuurspeeltuin, Leiderdorp
5. Sweets Speeldernis, Zoeterwoude
6. Panbos, Katwijk
7. Speelbos Koudenhoorn, Warmond
8. De Tuin van de Smid, Park Cronesteyn, Leiden
9. Waterspeelplaats Cronesteyn, Leiden
10. Speelbos Benjungle, Zoetermeer-Oosterheem
11. De Waterspeeltuin, Valkenburg
12. Speelbos Noordwijkerhout, Noordwijkerhout
13. Natuurspeeltuin, Voorschoten
14. De Speelakker, Noordwijkerhout
15. Natuurspeelplaats 'Het Verloren Landje' - Brahmspark, Leiden
16. Natuurspeelplaats 'Het Verloren Landje' - Kweeklustpark, Leiden

PARKEN EN TUINEN

1. Archeologisch Park Matillo, Leiden
2. Heempark Leiden, Leiden
3. Heemtuin Leiderdorp, Leiderdorp
4. Hortus Botanicus, Leiden
5. Leidse Hout, Leiden
6. Polderpark Cronesteyn, Leiden
7. Schoolluinen Leiden
8. Singelpark, Leiden
9. Park De Bult, Leiden

NATUUR ONTDEKKEN

1. Boterhuispolder, Warmond
2. Huys te Warmond, Warmond
3. Oud-Poelgeest, Oegstgeest
4. De Strengen en Tennaagel, Broekpolder
5. 't Vogelhoff Oostvlietpolder, Leiden
6. Vogelplas Starrevaart, Leidschendam
7. Kasteel Keukenhof
8. De groene bol, Lisse
9. Keukenhofbosch, Lisse
10. Het polderpad, Zoeterwoude
11. Benthoud, Benhuizen
12. Landgoed Duivenvoorde, Voorschoten
13. Landgoederen de Horsten, Wassenaar
14. Landgoed Nieuw Leeuwenhorst Noordwijkerhout
15. Laarzenpad Leidschendammerhout, Leidschendam

WATERTAPPUNTEN

1. Archeologisch Park Matillo, Leiden
2. Kinderboerderij Merenwijk, Leiden
3. Leidse Hout, Leiden
4. Polderpark Cronesteyn, Leiden
5. Tuin van Noord, Leiden
6. Vliehweg, Leiden
7. Hoge Mars, Leiden
8. Zeeheldenbuurt, Leiden
9. Cronesteynkade, Leiden
10. Sportpark Roomburg, Leiden
11. Natuurspeeltuin Voorschoten, Voorschoten

SPORTIEF

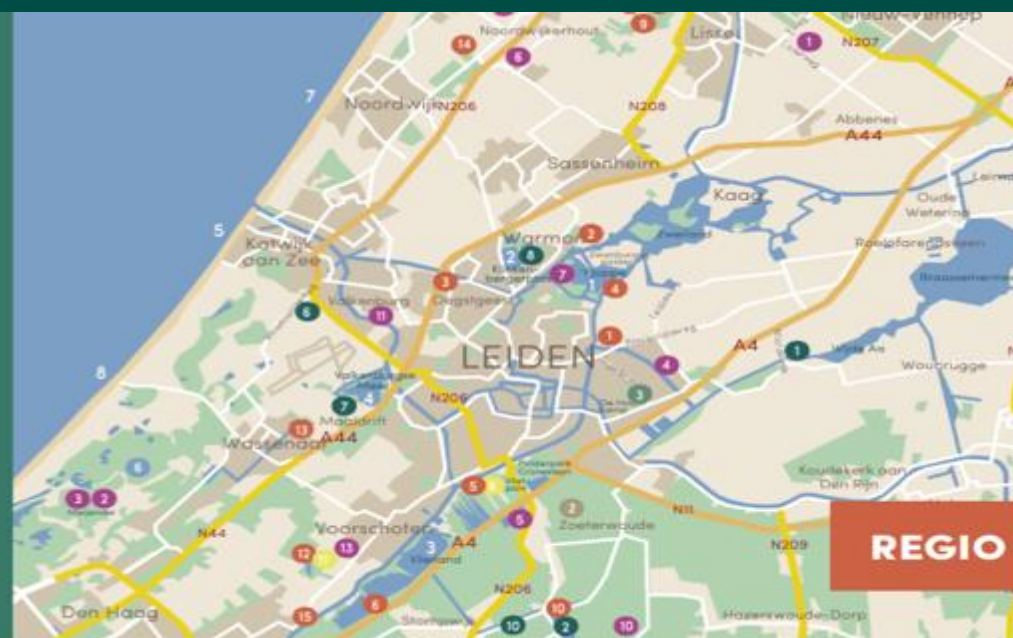
1. Skateroute Stevenshof, Leiden
2. Skaterbaan Zoeterwoude, Zoeterwoude
3. Huispark
4. Openlucht fitness in Leiden in het Toernooipark, Hoflaan, Sunnamestraat, Gymnasiumpad, het Korte Vlietpad, Marspark en Huispark
5. Fitpleinen in Leiden in de Corantijnstraat, Paul Krugerstraat, Tuin van Noord en Speeltuin Zuid-West
6. Skatepark Broekplein Merenwijk, Leiden
7. Skatepark Tuin van Noord, Leiden
8. Skatepark Dwergwiel, Leiden
9. Skatepark Kweeklust, Leiden

SPEELTUINEN LEIDEN

1. Speeltuin De Doorbraak
2. Speeltuin Merendroom
3. Speeltuin Marschwartier
4. Speeltuin Noorderkwartier
5. Speeltuin Ons Eiland
6. Speeltuin Oosterkwartier
7. Speeltuin Prinses Beatrix
8. Speeltuin De Speelschans
9. Speeltuin Rondom de Maredijk
10. Speeltuin Stevenshof
11. Speeltuin De Vijfhoven
12. Speeltuin Vogelenwijk
13. Speeltuin Westerkwartier
14. Speeltuin 't Zonnestraatje
15. Speeltuin Zuiderkwartier
16. Speeltuin Zuidwest

BOERDERIJEN EN DIEREN

1. Boerderij Buitenverwachting, Hoogmade
2. Boerderij 't Geertje, Zoeterwoude
3. Dierenweide Stevenshof, Leiden
4. Kinderboerderij en MEC Leiderdorp, Leiderdorp
5. Kinderboerderij Merenwijk, Leiden
6. Dierenhoeve, Noordwijkerhout
7. Boerderij Nieuwsteijn, Wassenaar
8. Kinderboerderij de Kloosterhof, Warmond
9. Boerderij De Witte Gravin, Alphen aan den Rijn
10. Kaasboerderij De Vierhuizen, Zoeterwoude



LAND VAN
WIJK & Wouden



Tips voor het werken met kwetsbare gezinnen met baby's

Adviezen van professionals:

- Jouw opvatting over natuur stuurt je handelen
- Een kleine stap kan al een grote stap zijn
- Natuurlijke geuren zijn starters voor gesprek
- Sluit aan bij de mogelijkheden van de ouder, het kind en de omgeving
- (Schijnbaar) niets doen is ook iets doen
- Breng natuurlijke (speel)omgeving al in kaart
- Buitenkansen voor verbindingen met andere gezinnen
- Rapportage en administratie? Kort en krachtig!

Ouders ondersteunen met natuuractiviteiten

Hoe kies je een passende natuuractiviteit?

Opvangprofessionals vertellen hoe zij keuzes maken.

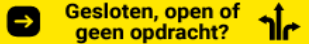
Welke keuzes maak jij?

Zij kiezen een situatie waarin het kind op verkenning uit kan ...

... en waarin de ouder zich goed voelt ...

... zodat het kind kan afwisselen tussen afstand nemen en nabijheid zoeken tot de ouder als veilige basis.

Wat past voor dit gezin op dit moment?

 Binnen of buiten?	 Met begeleiding of zelfstandig?
 Zittend of in beweging?	 Gesloten, open of geen opdracht?
 Iets bekends of iets nieuws?	 Dichtbij of ver weg van de opvang?
 Kijken naar of interactie met natuur?	 Voorspelbare of onvoorspelbare natuur?

© bureaumerkwaardig.nl

Deze poster is gebaseerd op Peters, E., Hovinga, D., Maas, J., & Schuengel, C. (2021). Social workers' theories-in-use for choosing nature activities for the support of parents in shelters. Manuscript ingediend voor publicatie.

- Ouders ondersteunen met natuuractiviteiten



Hogeschool
Leiden

Vragen?



Meer lezen?



Bekijk ook onze website
Lectoraat Natuur en Ontwikkeling
Kind
Hogeschool Leiden

Diewwke Hovinga



Professionalisering natuur en jeugdgezondheid



- Aanbod:
 - Workshop
 - Lezing
 - Teamtraining
- Neem contact op met Loes van 't Hoff:
Hoff.vt.l@hsleiden.nl