

Workshop Rookvrije Start

“Stoppen met roken? Dat kan ik niet. Die sigaret is veel te lekker.” – “Ik rook buiten, daar heeft mijn kind toch geen last van.” – “Mijn ouders hebben altijd gerookt en ik ben ook gezond.” – “Dat roken slecht is, dat valt vast allemaal wel mee.” – “Stoppen is geen optie. Als ik stress heb móet ik roken.”

Dat roken niet goed is voor de gezondheid van ouders en hun kinderen, dat weten we als zorgprofessional heel goed. Maar zodra we ouders willen motiveren om hiermee te stoppen, dan gaat bij hen soms de deur dicht. Hoe kunnen we met deze ouders toch in gesprek? En hoe kunnen we hen (meer) motiveren om toch te stoppen met roken?

In de workshop Rookvrije Start staat het oefenen met motiverende gesprekken over stoppen met roken en rookvrij blijven centraal. De workshop is een vervolg op de [e-learning Rookvrije Start](#), waarin de theorie over (de risico's van) roken aan bod komt en voorbeelden worden gegeven van hoe je hierover het gesprek aan kan gaan. In de workshop wordt uitgebreid geoefend met het motiverende stoppen-met-roken gesprek en het bespreken van rookvrij blijven.

De workshop Rookvrije Start is speciaal ontwikkeld voor geboortezorgprofessionals. Je gaat dan ook aan de slag met voorbeelden uit het werkveld: ouders die roken, een ouder die weer wil beginnen met roken, een ouder die vindt dat roken helemaal niet erg is, of een ouder die stress heeft en die sigaret écht nodig heeft. Je ontdekt wat jij als zorgprofessional voor een rokende en gestopte ouder kunt betekenen, waarom een aanpak wel of niet werkt, welke stappen je kan ondernemen om het stoppen met roken en het rookvrij blijven te bespreken en hoe je deze stappen het beste tot uitvoering kan brengen. Daarvoor wordt je als deelnemer aan het werk gezet met verschillende oefeningen, zodat je zoveel mogelijk zelf kan ervaren en oefenen. Aan het eind van de workshop weet je hoe jij als zorgprofessional een gesprek over rookgedrag kan voeren en heb je ervaring opgedaan met het motiveren van ouders om te stoppen met roken en rookvrij te blijven.

Praktische informatie

- De workshop Rookvrije Start is er op dit moment voor kraamverzorgenden en voor JGZ-professionals die werken met kinderen van 0 tot 4 jaar.
- De workshop duurt 3,5 tot 4 uur en wordt incompany aangeboden.
- Het minimum aantal deelnemers is 6, het maximum 15.
- In de workshop wordt de theorie uit de [e-learning Rookvrije Start](#) niet besproken, maar wordt hier wel mee verder gegaan. Het is daarom belangrijk dat je de e-learning doorlopen hebt, voordat je aan de workshop begint.

Deelnemen?

Wil je deelnemen aan de workshop Rookvrije Start? Of wil je meer informatie over de workshop of de e-learning? Mail dan naar rookvrijestart@trimbos.nl.

V-MIS

Wil je graag deelnemen aan de Workshop Rookvrije Start, maar ben je geen kraamverzorgende of JGZ-professional? Wellicht is de [V-MIS training](#) dan iets voor jou. In de V-MIS training van het Trimbos-instituut leer je werken met het stappenplan van de V-MIS. De V-MIS is een interventie om tijdens het reguliere consult zwangere vrouwen (en partners) te stimuleren en te begeleiden bij het stoppen met roken. De V-MIS training is ontwikkeld voor gynaecologen en verloskundigen en wordt vaak aangeboden aan Verloskundig Samenwerkingsverbanden.

Behoor jij ook niet tot deze beroepsgroepen, maar heb je wel interesse in scholing over stoppen-met-roken en rookvrij blijven? Mail dan naar rookvrijestart@trimbos.nl voor meer informatie over de mogelijkheden.



 rookvrije
start



Ben je al aangemeld voor de workshop?

Klik [hier](#) om direct naar de online leeromgeving te gaan.