

INSPIRATIEFICHE

— ROOKSTOPBEGELEIDING DOOR TABAKOLOOG

Rookstopsessies op jongerenmaat¹. De leerling of een groep leerlingen engageren zich om voor een 5-tal rookstopsessies, gespreid over een periode van 2 maanden. De sessies kan je individueel of met een rookstopbuddy (een vriend(in) die ook wil stoppen) volgen. De tabakoloog coacht het rookstopproces, met inbegrip van (online) hulp bij moeilijke momenten. Tijdens de sessies (met gemiddelde duurtijd van 45 minuten) zoom je samen in op topics als rookprofiel, stopbereidheid, risicosituaties, ...

De aanleiding? Dat kan van alles zijn. Een lief dat de droomwolk vol fabels over roken doorprijkt, een beklijvende les over roken, een wervende infosessie door een tabakoloog (zie inspiratiefiche infosessie over roken: een rookstop op school), een bezorgde ouder, ...

De rookstopbegeleiding kan plaatsvinden (bij voorkeur) in de vertrouwde schoolomgeving tijdens de vrije momenten van een lesdag, maar je kan ze ook organiseren buiten de schoolcontext (bijvoorbeeld in de praktijk van de tabakoloog). Afspraken maak je best vooraf met de tabakoloog uit je buurt.

MEER INFORMATIE

DOELGROEP



Rokende jongeren (van 14 tot en met 20 jaar) die een rookstop poging willen starten onder begeleiding van een erkende tabakoloog/ rookstopcoach.

TIJD



Doorverwijzing naar begeleiding door tabakoloog (in de klas, op projectdag, na infosessie, ...).

Afhankelijk van de gemaakte afspraken met de leerlingen en tabakoloog qua locatie (op school of niet) en begeleidingsmoment (tijdens of na de schooluren) is verdere afstemming en logistieke ondersteuning nodig.

De praktische organisatie van de begeleiding op school wordt meestal opgenomen door één persoon (contactpersoon op school), die hiervoor best wat tijd voorziet.

¹ Deze aanpak, gebaseerd op bestaande evidentie en is bewezen effectief.

KOSTRPIJS

€ €

VOOR DE LEERLINGEN

Dankzij de tegemoetkoming van de Vlaamse overheid en gehanteerde derdebetalersregeling, is de begeleidingskost voor de individuele jongere (in Vlaanderen) beperkt tot een maximum van €1 per kwartier. Jongeren tot 21 jaar vallen onder de tarifiering van personen met een verhoogde tegemoetkoming. Uitgebreide info vind je op www.zorg-en-gezondheid.be/rookstopbegeleiding.

VOOR DE SCHOOL

De school zelf investeert meestal in logistieke ondersteuning. Ze stelt vrije klaslokalen ter beschikking en helpt bij het inplannen. De school kan kiezen om de verplaatsingsvergoeding van de tabakoloog te betalen.

PRAKTISCHE ZAKEN

@

- Een tabakoloog contacteren kan via: www.tabakologen.be.
- Aarzel niet om contact op te nemen met het Logo in jouw buurt (www.vlaamselogos.be). Het Logo helpt je graag verder met de zoektocht naar een beschikbare tabakoloog.