

Praatdocument: Stoppen met roken



Zaanstreek-Waterland

1

Ga met een open houding het gesprek aan, wees nieuwsgierig naar de ander.

2

Vraag toestemming om het over roken te mogen hebben. Als iemand het er niet over wil hebben, vraag of je er op een ander moment op terug mag komen.

"Ik zou het graag eens met je hebben over roken, vind je dat goed?"

"Kan je aangeven wat de reden is dat je het er niet over wilt hebben?"

"Mag ik er op een ander moment op terugkomen?"

3

Onderzoek met de ander wat roken hem of haar oplevert, en wat het stoppen zou kunnen opleveren.

"Kan je mij vertellen wat de reden is dat je rookt?"

"Wat brengt het roken?"

"Heb je weleens nagedacht over stoppen met roken?"

4

Vraag of iemand behoefte heeft aan ondersteuning en wat voor ondersteuning.

"Wat maakt het moeilijk voor je om de stap te nemen om te stoppen?"

"Heb je weleens nagedacht over wie je zou kunnen steunen?"

"Zou je het fijn vinden om goede hulp te krijgen bij het stoppen?"

5

Laat op de sociale kaart de route naar hulp zien en maak deze gemakkelijk. Verwijs naar het (lokale) stopaanbod op de stoppen-met-roken flyer en GGD website.

"Weet je wat voor soort hulp er is?"

"En wat goed kan werken?"

"Mag ik je deze folder met meer informatie meegeven?"

6

Vraag of je erop terug mag komen (en doe dat vervolgens ook).

"Mag ik er volgende week nog eens op terugkomen? Het is helemaal prima als je er niets mee wilt, maar we willen iedereen de kans geven om goede hulp te krijgen bij het stoppen."