

Tussenrapportage Wijkaanpak Rookvrij Leven Haarlem

Met de ludieke theatervoorstelling “De sToppers” ging in 2022 de wijkaanpak Rookvrij Leven van start in Haarlem (Schalkwijk – Haarlem Oost). Het doel van deze wijkaanpak is, om in co-creatie met de mensen om wie het gaat, te komen tot een op maat gemaakte aanpak om mensen met een lage sociaaleconomische positie te stimuleren om te stoppen met roken en hen hierbij te steunen. Stoppen met roken is moeilijker voor mensen die in arme wijken wonen dan voor anderen. Vaak hebben zij meerdere problemen zoals stress en schulden. De bestaande stoppen-met-roken-hulp helpt vaak niet bij mensen die hiermee te maken hebben.

We werken langs drie pijlers:

- Het realiseren van passende rookstophulp
- Het versterken van de niet-roken sociale norm
- Het verbeteren van de toeleiding naar rookstophulp

Het project startte met een zoektocht naar inwoners die ervaring hadden in het stoppen met roken en die deze ervaring graag wilden delen met anderen. Twee Haarlemmers zijn door ons getraind als Rookvrij Ambassadeur en zij stonden in oktober te trappelen om aan de slag te gaan. De rookvrij ambassadeurs helpen ons om van de wijkaanpak een succes te maken.

Sinds het voorjaar 2023 is een wijkprojectteam actief. Een sociaal werker van Buurts (Natascha Klerks), twee rookvrij ambassadeurs, een vrijwillige buurtbewoner, twee rookstopcoaches (Yvonne van Loosbroek en Tekgul Agir), een gemeentelijk beleidsadviseur van de gemeente Haarlem (tot voor kort Mariët Christiaans en miv september 2023 Roy van Loon) en de GGD (Janneke Heys en Lida Samson) bedenken in dit team op welke manier de aanpak het beste vorm te geven.

Via focusgroepen op weg naar passende rookstophulp

In drie focusgroepen met wijkprofessionals en de rookvrij ambassadeurs is bepaald met welke interventies we aan de slag willen om wijkbewoners die roken beter te kunnen ondersteunen bij het stoppen met roken. Hogeschool Inholland begeleidde deze focusgroepen.

Grip en Gezondheid

In Haarlem is gekozen voor de interventie Grip en Gezondheid, die eerst aan de slag gaat met de stress en spanningsklachten wat voor veel rokers aanleiding is om een sigaret op te steken. Op dit moment zijn we druk met de voorbereidingen om deze groepen in het najaar 2023 te kunnen laten starten. Goed om te zien dat er volop belangstelling is bij trainers om deze interventie te gaan geven.

Rookstopcoach in de wijk

Ook was er in Haarlem de wens om een makkelijke toegankelijke rookstopcoach in de wijk met kennis van Turkse taal en cultuur, beschikbaar te hebben. We hebben een wijkbewoonster bereid gevonden zich te laten (bij)scholen tot rookvrijcoach. Dat is Tekgul Agir; ze rondde in de zomer de opleiding bij WeQuit af en wordt vanaf dit moment via zowel WeQuit als via de wijkaanpak ingezet waar nodig. Overigens: via beide routes wordt deze rookstophulp vergoed vanuit de Basisverzekering en er is geen aanspraak op eigen risico.

Laagdrempelige inloop Roken Enzo

In juni 2023 is de inloopgroep Roken Enzo van start gegaan. Bij Roken Enzo komen (ex)rokers samen om te praten over het roken en het proces waarin ze zitten. Zo helpen en motiveren ze elkaar om de volgende stap te zetten die bij hen past. Voor de een is dit het maken van een afspraak met de huisarts of de rookstoppoli en voor de ander is het om collega's te vragen om niet te roken in het bijzijn van die persoon. Ook als je nog niet toe bent aan stoppen, maar wel wilt praten over roken, ben je welkom in de inloopgroep. En ook als het deelnemers niet lukt om er iedere woensdag bij te zijn is dit geen probleem. Dat maakt de inloopgroep laagdrempelig en aantrekkelijk. Inmiddels hebben ca. 8 rokers een of meerdere malen hun verhaal gedeeld in de groep. Elke dinsdag tussen 10:30 en 12:00 uur komt de inloopgroep samen in het huis van de wijk Da Vinci (L. da Vinciplein 73, 2037 RR Haarlem).

Praten over roken en doorverwijzen naar rookstophulp

Onze wens is dat in Haarlem vaker over roken gepraat gaat worden. Dat we ons verdiepen in rokers en waarom zij eigenlijk roken. "Wat betekent roken voor u?" is een goede vraag om zonder oordeel een gesprek over roken te voeren. Onze ervaring is dat rokers graag hun verhaal delen. Van daaruit kunnen we, als ze dat willen, samen op zoek naar wat hen zou kunnen helpen om op weg te gaan naar een rookvrij leven.

Het rookvrij wijkprojectteam voert dit gesprek op vele plaatsen: in het eigen netwerk, tijdens de Wereld Niet-Roken dag (31 mei) op de markt, in de Furkan Moskee, bij de Lidl en zomaar op straat of het station. De landelijke campagne Stoptober is een mooie aanleiding om het thema Rookvrij leven te agenderen; in de wijk staat dan het Rookvrij team (met de Stoptober camper) paraat.

Daarnaast activeren we het netwerk van professionals in de wijk om ook het gesprek aan te gaan met inwoners, het advies te geven om te stoppen met roken en uitleg te geven over de verschillende hulp opties. De flyers en bijbehorende toelichting worden met zoveel mogelijk wijkprofessionals gedeeld. Als er behoefte aan is, kan het projectwijkteam ook voorzien in een extra training om het gesprek over roken makkelijker te maken voor een professional.

Het netwerk betrokken bij Rookvrij Leven bestaat onder andere uit:

- Welzijnsconsortium Buurts: een terugkerend gesprek over de mogelijkheden om rookvrij te positioneren
- Huis van de Wijk 'L. Da Vinci': de locatie waar Roken Enzo plaatsvindt
- Wijk- en buurtcentra: de Ringvaart, Alleman, de Wereld, de Ontmoeting
- Huisartsenpraktijken en praktijkondersteuners: gesprek met patiënten over roken, inwoners doorsturen naar aanbod danwel begeleiding bieden binnen de praktijk. Bij de huisartsenpraktijken Puite en Leonard Springer via het project Stoppen-met-roken-coach in de huisartspraktijk.
- De Furkan Moskee: ondersteunt het rookvrij maken van de eigen kring. Inmiddels is er één informatieavond gehouden.
- Speeltuin de Eenhoorn: maakt een start naar rookvrij door het plaatsen van tegels
- Spaarne Gasthuis: rookstopcoach Yvonne zorgt voor de verbinding.
- Thuiszorg Illaria: in gesprek met het team over de mogelijkheden om een rookvrije werkomgeving te creëren

Communicatie

Om alle aspecten van de wijkaanpak goed onder de aandacht te krijgen bij inwoners en professionals worden diverse communicatie-uitingen gedaan. Kort samengevat is het doel hiervan:

- Het bereiken van inwoners voor de activiteiten en het gesprek voeren over roken;
- Het betrekken van professionals en het benadrukken van het belang van praten over roken;
- Het werven van vrijwilligers voor de begeleiding van de activiteiten;
- Communicatie verloopt via social media en website van Buurts, flyers, krant, radio en persoonlijk contact;

Voor de promotie van de start van de inloopgroep Roken Enzo zijn de flyers verspreid op de locaties van Buurts (in wijkteams, wijkcentra) en rondgebracht bij huisartsen, apotheken, bibliotheken, ziekenhuis ed.. Ook zijn netwerkpartners op de hoogte gebracht van de start van de inloopgroep. Op moment van schrijven wordt er nog gewerkt aan het verspreiden van de flyers onder andere professionals in de wijk, zoals fysiotherapeuten, tandartsen etc.

In de bijlage zijn een aantal voorbeelden van media-aandacht rondom de wijkaanpak en Roken Enzo te vinden.

Vervolg van de wijkaanpak

In de eerste maanden van de wijkaanpak zijn er al mooie stappen gemaakt. De inzet van inwoners met ervaring in het stoppen met roken (de Rookvrij Ambassadeurs) werkt goed. Zij kennen de wijkbewoners en spreken dezelfde taal. Liefst breiden we dit uit. Dat betekent dat we op zoek moeten naar inwoners die hier als vrijwilliger mee aan de slag willen. Wij kunnen hen trainen om hun ervaringen op een goede manier in te zetten.

Verder gaan we door met Roken Enzo, deze inloopgroep lijkt een positief effect te scoren. Mensen weten met ondersteuning van deze groep het stopproces te starten. De aanloop en werving van deze groep verdient meer aandacht en wellicht kunnen we voor specifieke groepen een groep opzetten? Ook denken na hoe we dit na de projectperiode kunnen borgen. Eerder werd al de uitvoering van de training Grip en Gezondheid in het najaar genoemd. Deze training gaan we 2x per jaar organiseren en aan het einde van de projectperiode evalueren.

Met de Furkan moskee hebben we goed contact en werken we samen aan een aanbod voor de bezoekers. Via de Selimiye Moskee en voetbalvereniging HYS weten we de doelgroep nu nog niet te bereiken; we zijn bezig een ingang te vinden.

We zien graag een grotere betrokkenheid van professionals die actief zijn in de wijk. Op korte termijn voeren we een stakeholdersanalyse uit om te achterhalen waar en op welke samenwerkingspartner te focussen. Samen met managers van deze organisaties bedenken we op welke wijze deze professionals op een manier die bij hen past het gesprek aan kunnen gaan over roken.

Voor de resterende anderhalf jaar staan dus nog mooie activiteiten en acties op de planning. Ook wordt er aandacht besteed aan de borging van de activiteiten zodat deze door kunnen lopen zodra de subsidieperiode is afgelopen.

September 2023

Natascha Klerks, Buurts

Janneke Heys en Lida Samson, GGD Kennemerland

Bijlage: communicatie uitingen

De flyer om te werven voor de inloopgroep Roken Enzo.

Krantenartikel nav de Wereld Niet Roken dag.

Uiting op social media om inwoners te vinden die als ambassadeur willen gaan werken.

(bij de start van het project)

Roken Enzo
Inlooppraatgroep over roken

Heb je het verlangen om te stoppen met roken,
maar weet je niet hoe je dit kunt doen?
Of ben je net gestopt en heb je het moeilijk? Kom naar:

Roken Enzo

Roken Enzo is een lotgenotengroep van (ex)rokers die
iedere week bij elkaar komen en elkaar steunen, naar elkaar
luisteren en ervaringen met elkaar delen of bespreken.

Iedere dinsdag, vanaf 6 juni van 10:30-12:00uur.

Da Vinci, centrum voor ontmoeting
Leonardo Da Vinciplein 73 Haarlem

*Roken Enzo is gratis, je hoeft je niet aan te melden
en kunt dus zo binnenlopen.*

Buurts
www.buurts.nl

GGD
Kennemerland



Is het jou gelukt om te stoppen met roken?
Ken jij andere mensen in de wijk die roken?
Wil je mensen & organisaties helpen om rookvrij te worden?
DAN ZOEKEN WIJ JOU!



WIJ ZOEKEN AMBASSADEURS IN SCHALKWIJK

Als ambassadeur praat je met buurtgenoten over roken en over stoppen. Je geeft hen informatie over stoppen-met-rokenhulp in de wijk. Je legt het eerste contact met mensen die roken en je vraagt of de GGD hen mag interviewen. Ook help je mee tijdens een campagne zoals Stoptober.

WAT VRAGEN WIJ VAN JOU?

- We gaan ervan uit dat je de Nederlandse en Turkse taal voldoende tot goed beheerst.
- Je volgt bij aanvang van het ambassadeurschap een cursus.
- Je bent ongeveer 2 uur per week beschikbaar. (Tegen vergoeding).



Ben jij geïnteresseerd? DM @LidaSamsonGgd

De GGD gaat in Haarlem, Beverwijk en Heemskerk werken aan een toekomst waarin (bijna) niemand meer rookt. Dit wil de GGD doen door samen met iemand uit Schalkwijk de stoppen-met-rokenhulp te verbeteren.

REPORTAGE Project om Schalkwijkers van sigaret af te helpen

'Een ander mens sinds ik gestopt ben met roken'

Met ervaringsdeskundigen, een stopcoach en inlooptochten vindt in het stadsdeel Schalkwijk de komende twee jaar een 'drempelloos' project plaats om mensen te helpen te stoppen met roken. Specifiek richt het project zich op Schalkwijkers van Turkse afkomst. Mitra, „Maar ik praat met iedereen, hoor. Het is voor mij te belangrijk.“



Leens den IJal

Maarben „Ik ben het gewend, al bijna veertig jaar.“ aldus Ahmad Kadir op het terras van Marie's Pizzeria in Schalkwijk. Voor hem staat een adek met een paar peuk. „Ietszige mannen gaan op hun vrijetijdsdood zonder te raken of alcohol te drinken. Ik rook een pakje per dag en ik ben gezond.“ De man die naast hem gaat zitten, rookt eveneens. „Ik heb al vaak geprobeerd te stoppen, ook via de haars. Maar het lukte niet. Nu wil ik stoppen als ik dood ben.“ Hij glimlacht verenschuldigend.

Soms voelt een jonge vrouw dat zij wel gezond is. „Ik begin op mijn veertigste. Rond mijn achttiende leefde ik dat ik het niet meer wilde. De eerste stappen zette ik met mijn broer en mijn hart. Toen ik 22 was, was ik er helemaal vanaf. Het ging niet goed, maar wel wel.“ Dit is een project begint om met name mannen met een Turkse achtergrond te helpen met stoppen, vaak in gezin. „Het is niet alleen, ook in mijn familie, roken door stress, hard werken en de zorgen voor kinderen.“

Afgelopen woensdag, op Wereld Niet Roken Dag, begon de tweede fase van het project. In Centrum Schalkwijk deden Jansche Hirs van GGZ Kennemerland, ambtenaar Mitra Gluk met haar teamgenoten koffie aan om te het gesprek te openen over die sigaret. Want in Schalkwijk roekt, volgens het Preventieakkoord Schalkwijk uit 2010, 20 procent van de volwassenen, ten opzichte van 15 procent gemiddeld in de stad. Waar gemiddeld 4 procent van de kinderen in Haarlem opgevoerd in een huishouden waar geen rookt, is dit in Schalkwijk het dubbelde 8 procent. Van die mannen in Schalkwijk die roken is een groot deel van Turkse afkomst.

Drie pijlers In de afgelopen tijd heeft de GGZ Kennemerland veel gesproken met mensen. Ze waren er in groepjes met wijkbezoekers en professionals om een inzicht te krijgen in de situatie. Op basis van die input werd het project vormgegeven, met wat de GGZ overziet: kennis, Jansche Hirs, preventieadviseur wordt:

„Ik ben het gewend, al bijna veertig jaar“

Het team dat Schalkwijkers van het roken probeert af te helpen. Geheel rechts Mitra Gluk, geheel links Jansche Hirs.

„Ons project heeft drie pijlers. We willen een rookvrije norm bereiken, dat het lukt om te stoppen in de groep rookt. We willen de rook naar hulp, in veel vormen, beter geven laten worden. En we hebben een specifieke rookstophulp voor deze groep, een rookstophulp met een ervaringsachtergrond: vanuit 'We Quit'.“

De rookstophulp is te bereiken via de GGZ of op de gratis inlooptochten met de naam Roken En Niet Roken. De eerste dondag is juist worden gehouden in Wijkcentrum De Vind in Meerwijk. Daar kunnen mensen langskomen om ervaringen te delen of specifieke hulp te vragen. Ook zijn er twee vrijwillige ambassadeurs getuigd die Turke spreken. Mitra Gluk is één van hen. Zij houdt woensdag ook koffie en een hapje met „Ik heb het langer gesproken gehad. Missen gingen in de jaren al die ik vroeg waarom ze roken, maar bij elk gesprek veranderde dat binnen een minuut in een 'bedankt dat je naar me luistert'. Het

roken is ook maar één stukje van het probleem, er zijn altijd onderliggende redenen, en dat zijn vaak andere redenen.“

Nieuwe gewoonte

De laatste tijd stapte zelf begin roken en rookte op haar veertigste haar eerste sigaret. „Het gebeurde op school, net zoals het nu nog gebeurt.“ In haar verleden kwam ging ze regelmatig roken. „De sigaret was mijn vriend, mijn steun. Het hield me weg van de pijn die ik voelde.“ Toen binnen een half jaar tijd haar vader en haar broer overleden, ging Mitra van één pakje per dag naar twee. „Ik had een drukke baan, werk, een man die weinig deed. Ik had stress.“

In jongen Mitra die ze steeds meer moeite kreeg met ademen. De huiskat wilde dat GGZ had en gaf het advies te stoppen met roken. Dat deed ze, met een vlotte start, naast de nicotinepleisters en stoppen. „Mijn eerste woensdag kreeg ik een kat van mijn kinderen, ik heb de gewoonte van de sigaret vervangen voor de gewoonte van zorgen voor mijn kat.“ Inmiddels is Mitra's leven anders. „Ik ben een ander mens geworden.“ Mitra's nieuwe relatie is nu een rookvrije toekomst te maken voor haar kinderen en haar vrije omgeving. „Dit is een vrijgevoerde, maar ik vind het wel moeilijk om die maar twee uur per week te doen. Laatst was ik op de Zwarte Markt in Beverwijk en binnen een uur waren mijn vriendschaps op. Ik spreuk iedereen aan. Het is te belangrijk.“



Mitra Gluk in gesprek met een bezoeker



Wereld Niet Roken dag in Centrum Schalkwijk