

Tussenrapportage Wijkaanpak Rookvrij Leven in Oosterwijk

Met de ludieke theatervoorstelling “De sToppers” ging in 2022 de wijkaanpak Rookvrij Leven van start in Oosterwijk (in Beverwijk/Heemskerk en aanpalende wijken). 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 Beverwijkers 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 Welzijn Beverwijk (Joke van der Ploeg), twee rookvrij ambassadeurs, een rookstopcoach van het RKZ (Pauline Haasbroek), een gemeentelijk beleidsadviseur van de gemeente Beverwijk (Corina Wietsma) en de GGD (Marjon Straver, 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 Oosterwijk 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 Oosterwijk de wens om een makkelijke toegankelijke rookstopcoach in de wijk beschikbaar te hebben. We hebben een coach van Rookvrij & Fitter gevonden die de wijkbewoners wil ondersteunen. Nico Hemessen is zijn naam en hij is heel flexibel inzetbaar als rookstopcoach. Ook deze rookstophulp wordt vergoed vanuit de Basisverzekering en er is geen aanspraak op eigen risico.

Laagdrempelige inloop Roken Enzo

In mei 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 ongeveer 10 rokers een of meerdere malen hun verhaal gedeeld in de groep.

Elke woensdag tussen 15:00 en 16:00 uur komt de inloopgroep samen in de Vitale Huiskamer bij Fit4you2 (Beneluxlaan 205 Heemskerk).

Praten over roken en doorverwijzen naar rookstophulp

Onze wens is dat in Oosterwijk 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 en op het Europaplein, bij de Lidl en zomaar op straat of het station. Rookstopcoach Nico en zijn compaan Mark helpen ons daarbij. Zij sluiten aan bij activiteiten in de wijk om een gesprek over roken en vitaliteit te voeren.

In september zijn we op verschillende locaties om mensen te motiveren een stap te gaan zetten op weg naar een rookvrij leven. De landelijke campagne Stoptober is een mooie aanleiding om het thema te agenderen.

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. Zo is er in september voor het Sociaal team Beverwijk een bijeenkomst georganiseerd over het aankaarten van een rookvrije werkplek tijdens huisbezoeken en het bespreekbaar maken van roken in het algemeen.

Het netwerk betrokken bij Rookvrij Leven bestaat onder andere uit:

- Welzijn Beverwijk: alle sociaal werkers gaan het gesprek aan over roken waar mogelijk en sturen door naar het aanbod.
- Fit4you2: faciliteert de locatie voor de inloopgroep in de Vitale Huiskamer, verwijst inwoners naar aanbod en werkt samen aan een gestopte-rokers-sportgroep die medio november 2023 van start gaat.
- Fysiotherapie Europaplein: verwijst inwoners naar aanbod en werkt samen aan de gestopte-rokers-sportgroep.
- Sociaal team Beverwijk: gesprek met inwoners over roken en rookvrije werkplek, inwoners verwijzen naar aanbod.
- MET Heemskerk: gesprek met inwoners over roken, inwoners verwijzen naar aanbod.

- Socius MD: werken mee aan cursus Grip & Gezondheid.
- Huisartsen en praktijkondersteuners: gesprek met patiënten over roken, inwoners verwijzen naar aanbod.
- Rookstoppoli Rode Kruis Ziekenhuis: meedenken in projectwijkteam en verwijzen naar aanbod.
- React: zijn bezig met het rookvrij houden van het plein bij hun locatie
- Horeca: een aantal ondernemers is bezig met het rookvrij maken van hun locatie (terras)
- Wijkcentrum Prinsenhof, Huis van de Wijk 'Wijk aan Duin', buurtcentrum De Stut, Wijkpunt Oosterwijk: fysieke locatie waar mensen terecht kunnen voor vragen over de wijkaanpak en het aanbod.
- Buurtsportcoaches, Team Sportservice, Beverwijk Fit & Actief: in gesprek met deelnemers over roken, en geïnteresseerden verwijzen naar aanbod.
- Basisscholen De Vlinder, Het Kompas: zijn bezig met het rookvrij maken van de toegang tot hun locatie oa door het thema te agenderen in de Ouderkamer.
- Speeltuin Jeugd en Vreugd: locatie is rookvrij.
- Hockeyvereniging: zijn bezig met het rookvrij houden van hun locatie
- SPA/Innova: zijn geïnformeerd over het project en de aanpak. SPA zocht mee naar potentiële rookvrij ambassadeurs.
- Serviceplein Heemskerk: eerste contacten gelegd zodat medewerkers het gesprek met inwoners over roken kunnen aangaan en hen kunnen verwijzen naar aanbod.

Communicatie

Om alle aspecten van de wijkaanpak goed onder de aandacht te krijgen bij inwoners en professionals is in de eerste fase een communicatieplan geschreven. Hierin is een beschrijving gedaan over de doelgroep, welke boodschap er uitgezonden moet worden naar elke doelgroep en welke communicatiemiddelen hiervoor nodig zijn.

Kort samengevat komt het communicatieplan neer op:

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

Voor de promotie van de start van de inloopgroep Roken enzo zijn er twee radio-interviews geweest, is een persbericht geplaatst en zijn de flyers verspreid op de locaties van Welzijn Beverwijk. Ook zijn netwerkpartners op de hoogte gebracht van de start van de inloopgroep. In de loop van de tijd zijn de flyers ook rondgebracht bij huisartsen en apotheken. 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 de inloopgroep Roken Enzo, en 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.

Ook is de wens uitgesproken om meer locaties in de wijk rookvrij te maken, zoals horeca, de omgeving van gezondheidscentra, scholen en buurthuizen.

We zien graag een grotere betrokkenheid van professionals die actief zijn in de wijk, óók uit Heemskerk. Samen met managers bedenken we op welke wijze deze professionals op een manier die bij hen past het gesprek aan kunnen gaan over roken. De eerste ervaringen met “Mag ik het met u over het roken hebben?” worden nu opgedaan.

Via de wijkaanpak worden op dit moment de wat oudere rokers bereikt. In de komende periode bespreken we in het wijkteam hoe we rokers tussen bijvoorbeeld 30-50 jaar kunnen bereiken? Ook de migrantendoelgroep willen beter bereiken.

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

Joke van der Ploeg, Sociaal Werk Beverwijk

Lida Samson, GGD Kennemerland

Start inloopgroep Roken enzo

BEVERWIJK – Vanaf heden start de inloopgroep Roken enzo in Wijkpunt Oosterwijk in Beverwijk. Tijdens de inloopgroep wordt er gepraat over roken en de wens om (ooit) te stoppen met roken. Wekelijks gaan we in gesprek

over vragen als: Wat betekent roken voor jou, tegen welke problemen loop je aan als je wilt stoppen en wie of wat zou je hierbij kunnen helpen? Zo kunnen we van elkaar leren, elkaar motiveren en ondersteunen. Roken enzo is voor

iedereen die (ooit) wil stoppen met roken. Het is gratis en je kunt binnenlopen zonder aanmelding. De inloopgroep vindt plaats op woensdagmiddag van 15:00 tot 16:30 uur in Wijkpunt Oosterwijk (Europaplein 63).

2 Regio

'Mam! ik heb je auto nodig!' **60 SECONDEN** GEZONDHEID GGD en welzijnsorganisaties lanceren vandaag

3 Regio

campagne over roken en hoe ermee te stoppen

DAGBLAD KENNEMERLAND WOENSDAG 31 MEI 2023

Noordhollands Dagblad

Betalen voor parkeren

Nu nog kun je je auto in het centrum van Beverwijk gratis parkeren op de zaterdag, maar niet voor lang meer

CAMPAGNE

Wat betekent roken in jouw leven?

GGD Kennemerland, Welzijn Beverwijk en MET Heemskerk rollen in de Beverwijks/Heemskerkse wijk Oosterwijk het project 'Roken en zo' uit. Dat draait om de vraag: Wat betekent roken in jouw leven? En waarom doe je het nog? „Geloof me, als het je uiteindelijk gelukt is, baal je dat je niet tien jaar eerder gestopt bent.“

Wereld Niet Roken Dag

Het is een van de laatste dagen van de wereldwijde campagne tegen roken. De campagne wordt georganiseerd door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en de Wereld Bank. Het doel is om de rookgebruikers te motiveren om te stoppen met roken. De campagne wordt ondersteund door de Wereld Bank en de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).



Wethouder Jaqueline Dorenbos



18 u · 🌐

Op de Breestraat worden aan het winkelend publiek zakjes uitgedeeld om een zaadje te planten voor een rookvrij leven. Op naar een rookvrije generatie!



👍 15

8 opmerkingen

GRIP OP STRESS



Wil je meer rust in je hoofd, rondkomen met geld, meer vrijheid ervaren en je fitter voelen? Dan is de training Grip en Gezondheid iets voor jou!

De training bestaat uit zes bijeenkomsten over:

- Stress & je gezondheid en hoe je hier meer grip op krijgt
- Samen met een buddy je geldzaken op orde brengen
- Invloed van roken op stress & je gezondheid en als je wilt hulp bij stoppen met roken

Bij deelname aan alle zes bijeenkomsten ontvang je een tegoedbon voor een volle boodschappentas.

Vitale Huiskamer
bij Fit4you2
Beneluxlaan 205

Start: 17 november
10:00 - 12:00 uur

Deelname is gratis



Aanmelden en informatie

vanderploeg@welzijnbeverwijk.nl
0659979988



www.welzijnbeverwijk.nl

...: GESTOPT MET ROKEN? ...: GA BEWEGEN!

Op **16 november** start een 12-
weeks programma voor het
verbeteren van je gezondheid.

- Elke donderdag van **12:00 tot 13:00 uur**
- Bij Vitaliteitscentrum Fit4you2 (Beneluxlaan 205 Heemskerk).
- Deelname is **gratis**.

Wat gaan we doen:

- Begin- en eindmeting bij de fysiotherapeut
- Groepstraining met persoonlijke begeleiding
- Workshops over gezond leven
- Hulp bij stoppen met roken



Meer informatie & aanmelden?

www.welzijnbeverwijk.nl
vanderploeg@welzijnbeverwijk.nl
of scan de QR code

