

STAPPENPLAN NICOTINEVRIJE SCHOOL

Dit stappenplan biedt een praktische aanpak om een school helemaal nicotinevrij te maken. Het plan kan ook gebruikt worden voor buurthuizen of verenigingen.

We raden je aan om samen te werken met de volgende drie experts: de preventiedeskundige van de lokale instelling voor verslavingszorg (hierna: preventiedeskundige), de gezonde school-adviseur en de GGD-adviseur rookvrije omgeving. Daarnaast werk je samen met jeugd- en jongerenwerkers, schoolmaatschappelijk werkers en stop-coaches. Zo zorgen we ervoor dat jongeren duurzaam beschermd worden tegen de tabaksindustrie en zonder nicotineverslaving kunnen opgroeien.

1. NICOTINEVRIJ SCHOOLTERREIN: HANDHAVING MET ZORG

- Overweeg "nicotinevrije schooltijden" in te voeren. Hierbij worden regels ingesteld die leerlingen en docenten verbieden om tijdens schooltijden nicotine te gebruiken. Dus óók in de pauzes en tussenuren. Nicotinegebruik wordt dan hetzelfde benaderd als alcohol- en drugsgebruik tijdens schooltijd.
- Zorg in elk geval dat alle medewerkers uitdragen dat nicotinevrij de norm is. Leef na dat er door medewerkers niet zichtbaar of ruikbaar gerookt of gevapet wordt.
- Handhaaf consequent: neem e-sigaretten en tabaksproducten in bij overtredingen. Geef uitsluitend ingenomen producten terug in aanwezigheid van ouders.
- Vorm een toegewijde groep handhavers en plaats duidelijke bebording. Voor goede training van handhavers, neem contact op met: training@pharos.nl. Bekijk [hier](#) alvast een kort filmpje.
- Voorkom 'overkant van de straat' gedrag door juist in het begin van het schooljaar ook daar te handhaven. Betrek zo nodig de wijkagent hierbij. Gemeenten kunnen onderwijsinstellingen ondersteunen door gezamenlijk oplossingen te bedenken als jongeren de wijk ingaan om te vpen of roken. Een rookvrije zone aanvragen is gratis. Neem hiervoor contact op met de GGD.
- Handhaaf altijd met zorg en aandacht voor nicotineverslaving: bied steun aan leerlingen met een verslavingsprobleem en blijf bij iedere overtreding consequent verwijzen naar professionele stophulp.

2. VOORLICHTING VOOR LEERLINGEN

- Organiseer jaarlijks voorlichting over roken/vapen/snus in het eerste of tweede leerjaar. Het doel van deze voorlichting is preventie: voorkomen dat leerlingen beginnen. Maak hiervoor gebruik van programma's zoals "Helder op School" en "Vapen#JouwKeuze". De preventiedeskundige, de gezonde school-adviseur en de GGD-adviseur rookvrije omgeving kunnen meedenken en je op weg helpen.
- Overweeg mee te doen met de 'Smokefree Challenge'. De Smokefree Challenge heeft als doel om de norm om niet te roken, niet te vpen en geen snus te gebruiken, zo lang mogelijk vast te houden.
- Zorg in elk geval voor actuele feiten over nicotineverslaving, de tabaksindustrie en de directe gezondheidsschade door nicotineproducten.
- Benoem de tabaksindustrie als gezamenlijke vijand waar school en leerlingen zich tegen verzetten.



Vapen
#jouwkeuze



Rookpreventie
Jeugd

Trimbos
instituut

**HELDER
OP SCHOOL**



3. BETREK OUDERS/OPVOEDERS

- Communiceer aan het begin van ieder schooljaar duidelijk over het beleid op school rondom nicotineproducten. Informeer ook de wijkagent, jongerenwerkers en huiswerkbegeleiders.

Organiseer jaarlijkse voorlichtingsavonden of verstuur informatieve nieuwsbrieven:

- Zorg in elk geval voor actuele feiten over nicotineverslaving, de tabaksindustrie en de gezondheidsschade door nicotineproducten.
- Geef ouders een kort handelingsperspectief: Hoe ga je het gesprek aan over roken en vaperen met je kind? Wat kun je doen als je ontdekt dat je kind rookt of vaperen? Hoe kun je je kind helpen stoppen?
- De preventiedeskundige, de gezonde school-

adviseur en de GGD-adviseur rookvrije omgeving kunnen meedenken en je op weg helpen. Zij hebben content liggen voor nieuwsbrieven.

Cultuursensitief en stress-sensitief:

- Hou rekening met ouders die laaggeletterd zijn bij het ontwikkelen van informatiemateriaal. Bij scholen met veel anderstalige ouders is het belangrijk om informatie in begrijpelijke taal aan te bieden en zo nodig te vertalen.
- Op scholen waar veel ouders in armoede leven, is een stress-sensitieve benadering essentieel. Voorkom dat ouders zich zorgen maken over financiële drempels. Benadruk dat er gratis hulp beschikbaar is om te stoppen en dat er geen eigen risico of eigen bijdrage geldt, zowel voor jongeren als voor ouders.

4. STOPHULP AANBIEDEN

Voor leerlingen:

- Verwijs leerlingen bij overtreding van het nicotineverbod op school consequent naar professionele stopprogramma's voor jongeren zoals WeQuit, Rookvrij en Fitter of ZoHealthy (op schrijven van dit stappenplan zijn deze 3 aanbieders bezig met opzetten van hulp voor jongeren).
- Faciliteer professionele stophulp onder schooltijd om stoppen zo laagdrempelig en aantrekkelijk mogelijk te maken.
- Bedenk samen met leerlingen pauze activiteiten waar zij elkaar op een positieve, gezonde manier kunnen ontmoeten.
- Als er geen motivatie is vanuit de leerling om te stoppen met roken of vaperen dan kun je een leerling doorverwijzen naar de preventiedeskundige van de

lokale instelling voor verslavingszorg.

- Werk samen met de lokale instelling voor verslavingszorg, de GGD, jeugd- en jongerenwerkers en schoolmaatschappelijk werkers om stoppen en gestopt blijven te ondersteunen.

Voor docenten:

- Ga het gesprek aan met medewerkers die roken, motiveer hen om te stoppen met roken en denk mee over mogelijkheden. Geef aan dat stophulp gratis is en benadruk dat er geen eigen bijdrage geldt.

5. SMARTPHONEVRIJE SCHOOL OM NICOTINEVRIJ TE BEVORDEREN

- Implementeer een verbod op smartphones tijdens schooluren
- Voorkom zo de (illegale) online aankoop van nicotineproducten onder schooltijd



Vapen
#jouwkeuze



Rookpreventie
Jeugd

Trimbos
instituut

**HELDER
OP SCHOOL**

VERSLAVINGSKUNDE
NEDERLAND

GEZONDHEIDSFONDSEN
VOOR ROOKVRIJ

BELANGRIJKE BRONNEN:

Experts die jouw school kunnen helpen nicotinevrij te worden:

Overzicht van Gezonde School-adviseurs: gezondeschool.nl

Overzicht contactpersonen GGD Rookvrije omgeving: rookvrijegeneratie.nl

Overzicht van de lokale instellingen voor verslavingszorg: zie onder

Nicotinevrij schoolterrein:

Nicotinevrij schoolterrein/nicotine vrije schooltijd: [Rookverbod op schoolpleinen](#) | [Roken en tabak](#) | [NVWA, Rookvrije schooldagen op weg naar een Rookvrije Generatie](#)

Handboek voor een rookvrije organisatie: Lees hier hoe je je [organisatie](#) rookvrij maakt in hier te vinden [handboek](#).

Betrek de gemeente: [Gemeente - Rookvrij](#)

Smartphonevrij schoolterrein: [Gebruik van mobiele telefoons niet toegestaan in de klas](#) | [Voortgezet onderwijs](#) | [Rijksoverheid.nl](#)

Voorlichting voor leerlingen en informatie voor ouders/opvoeders:

Voorlichting voor leerjaar 1 en 2: [Helder op School: Trimbos-instituut](#) en [vapenjouwkeuze.nl](#)

De Smokefree Challenge: smokefreechallenge.nl

Bestel een arts in de klas of een arts voor een ouderavond: [vapenjouwkeuze.nl](#)

Informatie voor ouders: [Helder op School - Trimbos-instituut](#), [helderopvoeden.nl](#), [vapenjouwkeuze.nl](#)

Stopzorg:

Verwijzen naar professionele stopzorg: www.pharos.nl/rookvrij/hoe-begin-je-het-gesprek-over-roken

Stopzorg: [Stoppen met roken voor jongvolwassenen - IkStopNu](#), [Stoppen met vaperen en roken voor jongeren](#) | [WeQuit](#), [Het programma - Rookvrij en Fitter, ZoHealthy](#) | [Leefstijl & Preventie](#)

INSTELLINGEN VOOR VERSLAVINGSZORG:

REGIO	INSTANTIE	E-MAIL
Friesland, Drenthe en Groningen	VNN	info@vnn.nl
Noord-Holland (uitzondering Amsterdam) & Zuid-Holland Noord	Brijder	preventie@brijder.nl
Utrecht en Amsterdam	Jellinek	preventie@jellinek.nl
Flevoland en Overijssel	Tactus	vragen@tactus.nl
Gelderland	Iriszorg & Tactus	preventie@iriszorg.nl vragen@tactus.nl
Noord-Brabant	Novadic-Kentron	preventie@novadic-kentron.nl
Noord-Limburg (Roermond, Venlo, Venray)	Vincent van Gogh	preventie@vvgi.nl
Zuid-Limburg (Maastricht, Heerlen, Sittard-Geleen)	Mondriaan	preventie.vz@mondriaan.eu
Zeeland	Emergis	info@emergispreventie.nl
Zuid-Holland Zuid & Haaglanden	Youz & Indigo	preventie@youz.nl preventie@indigohaaglanden.nl



Vapen
[#jouwkeuze](#)



Rookpreventie Jeugd

Trimbos
instituut

**HELDER
OP SCHOOL**

