

## REDACTIONEEL

De afgelopen maanden stonden in het teken van onderzoek, opleiding en evaluatie. Dat ziet u terug in deze uitgave. Zo leest u hoe u reageerde in ons lezersonderzoek. En in deze uitgave leest u verder dat we afscheid gaan nemen van Jan, Jans en de kinderen. Natuurlijk vinden we dat jammer, maar tegelijkertijd lijkt het ons nodig. In het Interview met een professional spreken we deze keer met Ellen Mookhoek, de coördinator van het adviescentrum van STIVORO. Dit centrum begeleidt mensen, en dus ook zwangere vrouwen en ouders met jonge kinderen, die willen stoppen met roken.

### 'DE KLEINE'

In de vorige nieuwsbrief las u over het promotie-onderzoek dat Matty Crone hield naar het project 'Roken? Niet waar de kleine bij is.' Zij ontving hiervoor de V&W gezondheidsprijs, voor het beste onderzoek op public health gebied. Ander onderzoek dat betrekking heeft op kinderen en roken, werd uitgevoerd door de Gezondheidsraad. Meer hierover in Feiten en Cijfers.

Ook zijn we enkele trainingen aan het verbeteren. We integreren in de basistraining 'Roken? Niet waar de kleine bij is.' enkele gesprekstechnieken die in de vervolgtraining worden uitgediept. Samen met de kinder(long)artsen werken we aan een aanpassing van de 'De Kleine-training', speciaal voor deze artsen-groep. De vervolgtraining 'Roken? Niet waar de kleine bij is.' voor verpleegkundigen is ook klaar. Deze training is al meerdere malen met succes gegeven. De verpleegkundigen zijn enthousiast. Dit omdat de geleerde gesprekstechnieken helpen om de weerstand bij ouders te overwinnen.

### V-MIS

Momenteel zijn we nog druk bezig met het opleiden van verloskundigen. Veel verloskundigen blijken geïnteresseerd in de V-MIS vaardigheidstraining. Meer informatie over het bereik van de V-MIS leest u op pagina 4.

Daarnaast is de brochure 'Gelieve in deze kinderkamer niet te roken' vervangen. De folder 'Zwanger? Een goed moment om te stoppen met roken', met algemene informatie en een korte maar krachtige tekst en een fris uiterlijk, is er voor in de plaats gekomen. Werkt uw praktijk niet met de V-MIS, maar wilt u zwangere vrouwen wel informeren over de gevolgen van roken tijdens de zwangerschap? Dan kunt u deze nieuwe folder bestellen bij STIVORO. De folder maakt geen deel uit van de V-MIS.

Zo proberen we iedereen de juiste handvatten te bieden bij het ondersteunen van het niet-roken van zwangere vrouwen en ouders met (jonge) kinderen.



Nu eens een gezicht bij de naam:  
(Links) Dominique Hamerlijnck, senior projectleider meeroken  
(Recht) Mijke Roovers, projectleider V-MIS



## inhoud

- 1 Redactioneel
- 2 Voor zwangeren heeft stoppen altijd zin
- 3 Afscheid van Jan, Jans en de kinderen
- 4 Feiten en cijfers

# “Voor zwangeren heeft stoppen altijd zin”

INTERVIEW MET ELLEN MOOKHOEK

Het adviescentrum van STIVORO verzorgt telefonische coachingstrajecten voor mensen die willen stoppen met roken. Ellen Mookhoek is coördinator van het adviescentrum STIVORO en telefonische coach. Tussen de mensen die een stoppoging doen, spreekt zij ook regelmatig zwangere vrouwen. “Zwanger willen worden, zwanger zijn of kleine kinderen hebben, is voor veel vrouwen een motivatie om te stoppen met roken. Daarbij ondersteunen onze coaches hen natuurlijk graag.”



Een coachingstraject bestaat uit zeven telefoongesprekken, één gesprek voor de stopdatum en zes erna. “Tijdens het eerste gesprek nemen we door wat de stopmotivatie van iemand is, hoeveel iemand rookt, of men al vaker is gestopt en wat lastige momenten zijn. Ook kijken we wat de functie van de sigaret is en hoe deze functie anders ingevuld kan worden. Bovendien spreken we een stopdatum af. Vervolgens bellen we mensen zes keer om te kijken hoe het gaat. We hebben daarbij aandacht voor moeilijke momenten.”

## EFFECT

Dat de dienst zeker helpt, bewijzen de cijfers. Uit diverse onderzoeken blijkt dat van de mensen die het coachingstraject doorlopen tussen de 17 en 24% na een jaar nog is gestopt. Zonder hulp ligt dat percentage op 3%. Mensen kunnen zich aanmelden via de website [www.stopeffectief.nl/adviesopmaat](http://www.stopeffectief.nl/adviesopmaat) of bellen met het telefonisch adviescentrum (0900-9390, € 0,10/min) om een papieren aanmeldingsformulier aan te vragen. “Op deze intake-lijst moeten vrouwen ook aangeven of ze zwanger zijn. Ze krijgen dan in hun reactie van STIVORO onder meer informatie die hierop is toegespitst.”

## SCHULDGEVOEL

Eigenlijk vertellen vrouwen het in een gesprek altijd wel als ze zwanger zijn. De zwangere vrouwen die een beroep doen op de coaching hebben het namelijk vaak erg moeilijk. “Veel vrouwen raken door een zwangerschap al zo gemotiveerd dat het ze weinig moeite kost te stoppen. Als iemand ondanks een zwangerschap doorrookt, is het dus blijkbaar heel moeilijk voor haar om de sigaret op te geven. Vaak worstelen deze vrouwen daarbij met een schuldgevoel richting het kind.”

Zwangere vrouwen richten zich vaak ook erg op de gevaren en hun angst. “Ze zijn bijvoorbeeld bang voor een te licht of een doodgeboren kind. Soms lijkt het alsof ze zich sterker richten op die angst, dan op de positieve gevolgen die stoppen met zich meebrengt. Ik probeer dan toch de focus te leggen op de voordelen van stoppen.”

## GEEN VEILIGE ONDERGRENS

“Hoe lang vrouwen zwanger zijn als ze bellen? Dat wisselt. Sommigen bellen al omdat ze zwanger willen worden en anderen zijn al zes

maanden zwanger. En ook dan heeft het nog zin om te stoppen. In de laatste maanden van een zwangerschap groeien de organen en ook daarbij is zuurstof heel belangrijk voor een kind.”

Vaak vragen de vrouwen hoe schadelijk het is om te roken. “Ze komen met verhalen van artsen die zeggen dat een paar sigaretten per dag niet zo erg is. Ik geef dan aan dat er geen veilige ondergrens is. Bovendien is het voor de meeste mensen heel moeilijk om maar een paar sigaretten per dag te roken.”

Een ander probleem dat rokende zwangeren vaak aangeven, is dat ze uit families komen waar veel gerookt wordt. Ze vragen dan ook hoe ze om moeten gaan met rokende partners en ouders. “Die hebben vaak veel weerstand tegen iemand die stopt met roken. Ik geef aan dat ze de omgeving kunnen informeren en om steun kunnen vragen. Door aan te geven dat ze niet willen dat anderen stoppen, maar dat ze graag zien dat mensen even niet in hun buurt roken. Om hen te steunen. Dan is het geen rookverbod maar een hulpvraag en dat komt heel anders over.”

## VOORBEELDFUNCTIE

Overigens krijgt Mookhoek vaker vrouwen met jonge kinderen aan de telefoon dan zwangere vrouwen. “Veel vrouwen stoppen als ze zwanger zijn, maar beginnen weer als het kind is geboren. Dat begint op een feestje en op een gegeven moment staan ze onder de afzuigkap of op het balkon te roken. Ze balen van hun verslaving en willen eigenlijk weer stoppen. Ze weten vaak wel hoe slecht meeroken is en bovendien speelt de voorbeeldfunctie mee. Kinderen van rokende ouders beginnen immers makkelijker zelf met roken.”

Zwanger of niet, in principe biedt de coachingstrategie die het centrum hanteert mensen altijd zelf de keus. “We beginnen met de vraag wil je wel of niet roken? Soms hebben mensen het echter heel moeilijk en kom ik schrijvende gevallen tegen. Zo begeleid ik momenteel een vrouw wier kind te vroeg geboren is. Ze heeft haar hele zwangerschap gerookt en haar kind heeft behoorlijk wat gezondheidsproblemen. Ze wil graag stoppen omdat roken waar een kleintje bij is ook slecht is. Dan is het, voor mij als moeder, best wel eens moeilijk om objectief te blijven.”

#### DE WINNAARS VAN HET BEAUTYPAKKET VAN DE BODY SHOP:

Mevrouw J. Bekhof, Isalaklinieken afd. kindergeneeskunde, Zwolle

Mevrouw M. Bosch, Verloskundigenpraktijk De Kern, Leiden

Mevrouw F. Deinum, Thuiszorg Enschede Haaksbergen  
afd. jeugdgezondheidszorg, Enschede

De heer J.H. Hoekstra, Jeroen Bosch Ziekenhuis locatie GZG,  
Den Bosch

## Positieve reacties op lezersonderzoek

Bij de afgelopen nieuwsbrief vond u een enquête. Dit omdat we graag van u horen hoe u denkt over de inhoud en vorm van onze uitgave. Van de 2708 verzonden enquêtes, ontvingen we er maar liefst 170 retour. De respondenten bleken werkzaam als verloskundigen (63), op consultatiebureaus/GGD's (15), in het ziekenhuis (65), in de thuiszorg (15), of vielen in de categorie diversen (12). Uit de reacties bleek dat u de nieuwsbrief leest en waardeert. Uiteraard kwamen ook de nodige suggesties voor verbetering naar voren.

In totaal lezen 78 respondenten de nieuwsbrief altijd, 72 half, en 12 niet. Van die 12 niet-lezers ontving overigens ook een aantal mensen de nieuwsbrief de afgelopen keer voor het eerst. Of collega's de nieuwsbrief ook lezen, weet het grootste deel niet (84). De tekst is van de juiste lengte (101) en helder geschreven (108). De huidige omvang (115) en frequentie (124) zijn goed, net als de vormgeving en verhouding foto's/tekst.

Het korte nieuws scoort het best, 117 lezers lezen deze rubriek altijd. Ook de interviews (69) en het redactioneel (60) scoren goed. Voor de verslagen van bijeenkomsten blijkt minder animo (38).

### VERRIJKING

Om een duidelijk beeld te krijgen van wat lezers missen, vragen we in de enquête ook naar zinvolle aanvullingen. Lezers geven aan dat ze graag meer onderzoeksresultaten en literatuurreferenties willen zien. Ook ervaringen van collega's, stoppers en intermediairs worden op prijs gesteld. Aan deze vraag komen we in deze aflevering al tegemoet met het verhaal van Ellen Mookhoek. Zij begeleidt als telefonische coach mensen die willen stoppen met roken. Een andere respondent vraagt om een beknopte folder voor in de wachtkamer. Onlangs is de folder 'Zwanger? Een goed moment om te stoppen met roken' geproduceerd (zie afbeelding). Geïnteresseerden kunnen deze bestellen via 0900-9390, (€ 0,10/min).

Al met al zijn de reacties positief, met enkele suggesties voor verbetering. We doen ons best om de komende afleveringen aan deze wensen tegemoet te komen.

## Afscheid van Jan, Jans en de kinderen

Al zes jaar is 'Jan, Jans en de kinderen' het beeldmerk van 'Roken? Niet waar de kleine bij is.' En hoewel iedereen erg gehecht is aan deze gezellige familie, gaan we afscheid nemen. We willen 'Roken? Niet waar de kleine bij is.' op een nieuwe manier breed onder de aandacht van ouders en de sociale omgeving brengen. Vorig jaar hield QUO-communications een kwalitatief onderzoek onder kraamverzorgenden, jeugdverpleegkundigen en de instellingen waar zij werken. Daarbij gaven veel mensen aan gehecht te zijn aan Jan Jans en de kinderen. Tegelijkertijd meende bijna iedereen dat het materiaal toe was aan vernieuwing.

### ONDERZOEK

TNS/NIPO volgt continue de resultaten van het voorlichtingsprogramma 'Roken? Niet waar de kleine bij is.' In 1996 zijn de eerste cijfers over blootstelling aan tabaksrook van kleine kinderen gepubliceerd door Matty Crone (zie In feite de Kleine september 2003). Sindsdien ondervraagt het NIPO jaarlijks de ouders en sociale omgeving van kinderen (0-4 jaar) over het rookgedrag in de omgeving van deze kinderen. Daardoor weten we dat 32% van de kinderen in 2003 in huis werd blootgesteld aan tabaksrook. Dit is een flinke daling ten opzichte van de 48% in 1996. Deze daling is te danken aan alle inspanningen van de afgelopen jaren.

Van de ouders geeft 54% aan voorlichting te hebben gekregen over de gevaren van meer roken bij kleine kinderen. In 1996 was dit nog maar 11%. Het mag duidelijk zijn dat we de afgelopen 6 jaar veel hebben bereikt in het rookvrij maken van de leefomgeving van jonge kinderen.

[VERVOLG OP PAGINA 4 >>](#)

## HUISREGELS

Het beste resultaat is behaald in het meerroken vanaf de kraamperiode tot ongeveer 1 jaar. Zowel de sociale omgeving als de ouders geven aan in die periode hun rookgedrag aan te passen en duidelijke huisregels te hebben. Naarmate het kind ouder wordt, rookt men vaker in de omgeving van het kind.

Al deze uitkomsten hebben we meegenomen bij de nieuwe ontwerpen voor 'Roken? Niet waar de kleine bij is.' Deze ontwerpen zijn momenteel in ontwikkeling. We vragen aandacht voor kinderen van 3 à 4 jaar oud en wijzen op de rookafspraken die ouders kunnen maken. En natuurlijk benoemen we de gevaren van meerroken voor (kleine) kinderen. We testen de nieuwe vormgeving op ouders, maar ook op kraamverzorgenden en jeugdverpleegkundigen. Zodra het nieuwe materiaal beschikbaar is, hoort u meer.

# Feiten en cijfers

In 2003 volgden zo'n 1000 kraamverzorgenden een voorlichting 'Roken? Niet waar de kleine bij is'. Daarnaast zijn zo'n 1500 jeugdverpleegkundigen getraind in het beschermen van jonge kinderen tegen de gevolgen van meerroken.

In februari 2004 heeft de British Medical Association een rapport gepubliceerd dat een overzicht geeft van de gevolgen van roken voor sex, voortplanting en de gezondheid van kinderen. Het rapport is genaamd: **British Medical Association** Smoking and reproductive life: The impact of smoking on sexual, reproductive and child health. Het rapport is te vinden op [www.bma.org.uk](http://www.bma.org.uk) of [www.tobacco-control.org](http://www.tobacco-control.org)

De Gezondheidsraad bevestigde in haar rapport over 'Volksgezondheidsschade door passief roken' dat meerroken een belangrijke oorzaak van wiegendood is. Het risico op wiegendood verdubbelt door meerroken. Is de baby tijdens de zwangerschap al blootgesteld aan tabaksrook, dan neemt het risico zelfs nog meer toe. U kunt dit rapport downloaden via [www.stivoro.nl/werkplek/index.html](http://www.stivoro.nl/werkplek/index.html). Klik op Volksgezondheidsschade door passief roken, of kijk op [www.gr.nl](http://www.gr.nl)

## FLINK DEEL VAN VERLOSKUNDIGEN INMIDDELS GETRAIND

In 2003 zijn 477 verloskundigen getraind. Dit betekent dat zo'n 36% van alle verloskundigen die in de eerste lijn werken de V-MIS vaardigheidstraining heeft gevolgd. In 2003 zijn 33 van de 65 kringen getraind. Met 6 kringen is al een afspraak gemaakt voor training in 2004. Dit betekent dat 51% van de kringen een training heeft gevolgd en 9% er binnenkort één gaat volgen. Kijken we naar de verdeling over de praktijken, dan hebben 194 van de 448 praktijken aan de V-MIS-training deelgenomen. Uiteraard gaan we in 2004 verder met de V-MIS-trainingen. Zodat straks een nog groter deel van de kringen, praktijken en verloskundigen met de V-MIS werkt. Verloskundigen die de vaardigheidstraining volgen, ontvangen een deelname-certificaat van STIVORO. De V-MIS training is gecertificeerd door de KNOV.

## TRAININGSDATA V-MIS

Regiokantoor KNOV Amsterdam,

maandag 27 september 2004, 09.30-13.00 uur.

Hoofdkantoor KNOV Bilthoven,

dinsdag 28 september 2004, 09.30 -13.00 uur.

Let op:

*Doordat de regiokantoren van de KNOV sluiten, kan STIVORO de V-MIS-trainingen alleen nog in het najaar aanbieden op het regiokantoor in Amsterdam en het hoofdkantoor in Bilthoven.*

*Het is in 2004 nog steeds mogelijk om de V-MIS vaardigheidstraining in kringverband te volgen. Voor informatie over de training of om deel te nemen, kunt u bellen met Mijke Roovers (070) 312 04 33, of mailen naar: [mroovers@stivoro.nl](mailto:mroovers@stivoro.nl)*



Uitgave van STIVORO voor een rookvrije toekomst, **Telefoon** 070.312 04 00  
**Eindredactie** Tessel Kans  
**Tekst en fotografie** MVA communicatie, Den Haag  
**Grafisch ontwerp** hollandse meesters BNO, Utrecht

Deze mailing is verzorgd op basis van het Phabase bestand van Synavant en op gegevens die bekend zijn bij STIVORO. Als u meer informatie wilt, of deze mailing niet meer wenst te ontvangen, kunt u contact opnemen met Synavant via telefoonnummer 035.695 53 00.