



WIJKCOLLEGE

voor zorg- en hulpverleners in Utrecht Noordwest

ONLINE
30 NOV
16:00 - 17:30

Als je niet wil, maar toch doet. Rookgedrag in beeld!

Roken is ongezond, dat is ons vaak genoeg verteld. En toch maakt dat praten over roken niet gemakkelijker. Wist je dat in elke roker een stopper verborgen zit? Maar hoe kun jij als zorg en hulpverlener deze stopper dan bereiken?

Een frisse blik op roken, tabaksverslaving & gedrag

We nemen jullie bij dit wijkcollege o.a. mee in ervaringen en ondersteuning op plekken in de wijk die voor bewoners belangrijk zijn. We laten zien wat nodig is voor gedragsverandering bij bewoners en bij jezelf en delen inzichten en manieren die onderzocht zijn in onze wijk en waar we van kunnen leren.

Ervaringen van professionals en bewoners



**Een goed
gesprek over
roken**





Training

over rook- en tabakverslaving

LIVE

12 OKT

13:00 - 16:30

Een frisse blik op roken & tabaksverslaving

Roken is ongezond, dat is ons vaak genoeg verteld. En toch maakt dat het praten over roken niet gemakkelijker. Bij deze training doe je kennis op over rookverslaving zodat je je nog beter kunt verplaatsen in bewoners die roken.

Wat leer je bij deze training?

Je leert bij deze training wat de impact is van roken. Wat nicotine verslaving met je doet, waarom een roker blijft roken, waarom stoppen extra moeilijk is als je veel stress in je leven hebt en waarom roken volgens deskundigen geen vrije keuze is. Scan de QR code en [meld je aan](#)

Ervaringen van professionals, specialisten & ex-rokers





Training

over motiverende gespreksvoering bij rokers

LIVE

23 NOV

13:00 - 16:30

Laagdrempelig in gesprek met bewoners die roken

Roken is ongezond, dat is ons vaak genoeg verteld. En toch maakt dat praten over roken niet gemakkelijker. Bij deze training leer je hoe je op een laagdrempelige manier het gesprek aan kunt gaan met bewoners over roken.

Wat leer je bij deze training?

Hoe ga je het gesprek aan over roken op straat, in de buurt of in je praktijk? Hoe maken houding, taalgebruik en woordkeuze juist bij dit onderwerp het verschil? Wat doet twijfel met keuzes die bewoners maken en hoe speel je daar goed op in? Wanneer is iemand klaar voor verandering (stoppoging) en wat kun jij dan het beste doen? Scan de QR code en meld je aan!

Ervaringen, voorbeelden en vooral veel oefenen!

