

'Het begint uiteindelijk allemaal bij jezelf'



"Uit literatuur blijkt dat tachtig procent van de cliënten in ggz-instellingen rookt. Bovendien zien we vaak dat er tijdens een klinische opname een toename is van het rookgedrag. Wanneer een cliënt van verslavingszorg stopt met het gebruik van het hoofdmiddel, neemt het roken van tabak vaak toe. Daarnaast rookte tot voor kort ongeveer de helft van ons team. Niet alleen privé maar ook tijdens ons werk in de kliniek verslavingszorg."



Ilse Besuijen,
senior ambulante verpleegkundige

Ilse Besuijen heeft vanuit een studieopdracht om actief bij te dragen aan de kwaliteit van zorg op afdelingsniveau, aangejaagd dat het volledige team is gestopt met roken op het werk. Sommigen zijn zelfs helemaal gestopt. "Bij mij ontstond de vraag: hoe kijken wij als hulpverleners naar ons rookgedrag ten opzichte van cliënten? Nota bene in een kliniek waar mensen hulp krijgen voor verslaving. Het is écht een uitdaging want roken zit nog diep ingebakken in de ggz. 'Even samen een sigaretje roken' is niet meer van deze tijd. De gedachte 'ze hebben al zoveel moeten inleveren, laten we ze die sigaret ook nog niet eens afnemen' leeft nog heel erg. Toch blijkt uit mijn onderzoek onder cliënten dat deze manier van denken niet klopt met de realiteit.

Is het daadwerkelijk zo dat samen een sigaretje roken de band tussen hulpverlener en cliënt versterkt? Cliënten geven aan dat ze het niet erg vinden als hulpverleners niet roken. Dat maakt het momentje buiten samen niet minder waardevol. Sterker nog, onbewust verandert hun beeld van roken doordat hulpverleners het ook doen. Als zij het doen dan kan het niet zó slecht zijn, toch? Hoe staat het met onze voorbeeldfunctie, horen wij niet juist gezond gedrag te bevorderen?

Het vertekende beeld over het gezamenlijk roken met de cliënt, samen met de negatieve invloed die rokende hulpverleners blijken te hebben op de behandeling van cliënten van verslavingszorg, maakte dat mijn collega's de dialoog met elkaar aangingen. Er is vrijwel direct unaniem besloten niet meer te roken op de werkvloer. Een deel van hen, waaronder ik zelf, hebben dit ook doorgezet in

onze thuissituatie en roken helemaal niet meer. Ik voel me fitter, energiever. Het helpt ook mee om deze positieve gevolgen te kunnen delen met mijn collega's en de cliënten. Er ontstaat een soort domino-effect. Het begint uiteindelijk allemaal bij jezelf. Het is hierin belangrijk om je bewust te zijn van wat je wilt uitdragen als hulpverlener.

In het buitenland wordt tabaksverslaving structureel meegenomen in ggz-instellingen en in verslavingsklinieken. Wij gaven nog weinig tot geen aandacht aan een tabaksverslaving op de afdeling. We zijn hiermee aan de slag gegaan en er is nu voldoende materiaal en kennis aanwezig om cliënten te helpen om ook van deze verslaving af te komen. We hebben sindsdien regelmatig een verpleegkundig thema op de groep, waar we meer bewustwording creëren bij cliënten. Vanuit het team verslavingszorg is een actievere benadering betreft voorlichting in het stoppen met roken. In overleg met de behandelaar zijn er e-learnings beschikbaar en tot slot proberen we het pad wat je bij de huisarts zou bewandelen te integreren in ons behandelaanbod".