

## Bijlage X. Voel je Vrij! Doorlopende groepstraining Stoppen met roken: Inhoud van de individuele onderdelen

No.	Onderdeel	Doel	Theoretische methode	Praktische toepassing
<i>Individuele intake</i>				
X1.	Bespreek gezondheidsrisico's van roken	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewustzijn vergroten van schadelijke effecten roken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Personaliseren van risico</li> <li>Bewustzijn vergroten</li> </ul>	De trainer geeft de deelnemer informatie over de gezondheidsrisico's van roken en de afname van deze risico's bij stoppen met roken.
X2.	Bespreek voordelen van stoppen met roken	<ul style="list-style-type: none"> <li>Positieve attitude tegenover stoppen met roken creëren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selecteren van opvattingen</li> <li>Overtuigende communicatie</li> </ul>	De trainer bespreekt de voordelen van stoppen met roken en gebruikt argumenten om de deelnemer daarvan te overtuigen.
X3.	Informereren over nicotineverslaving	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vergroten van kennis over nicotineverslaving</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informereren</li> </ul>	De trainer legt de 'cirkel van nicotineverslaving' uit. Roken verhoogt het nicotinegehalte in het bloed, het lichaam breekt die nicotine weer af, en dat veroorzaakt ontweningsverschijnselen, zoals de 'cravings' voor nicotine en de 'urges' om te roken.
X4.	Bespreek gebruik van effectieve medicatie	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewustzijn creëren van de voordelen van medicatie</li> <li>Vergroten van motivatie om medicatie te gebruiken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Overtuigende communicatie</li> <li>Instructies geven</li> </ul>	De trainer benadrukt de voordelen van effectieve medicatie (nicotinevervangers of andere middelen) en bespreekt of de deelnemer dit gaat gebruiken. Als de deelnemer daartoe besluit, dan geeft de trainer instructies over het precieze gebruik van medicatie.
X5.	Stopdatum bepalen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stimuleren van stopbesluit en vaststellen stopdatum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implementatie intenties</li> <li>Doelen stellen</li> </ul>	De trainer stimuleert de deelnemer om de beslissing om te stoppen neer te schrijven en een stopdatum te prikken.

No.	Onderdeel	Doel	Theoretische methode	Praktische toepassing
<b>Huiswerkopdracht</b>				
X6.	Rookdagboek bijhouden	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewust worden van eigen rookgedrag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zelfmonitoring van gedrag</li> <li>Actief leren</li> </ul>	<p>De deelnemer houdt een week lang een rookdagboek bij. Daarin noteert de deelnemer elke dag op welk moment, waar, waarom en met wie hij rookt.</p> <p>De deelnemer beantwoordt vragen over de situaties waarin hij rookt en wat hij geleerd heeft van een eventuele stoppoging.</p>
X7.	Stopplan opstellen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorbereiden stopdag</li> <li>Omgaan met zin in roken en trek in een sigaret</li> <li>Identificeren sociale steun</li> <li>Terugvalpreventie</li> <li>Versterken motivatie om te stoppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Doelen stellen</li> <li>Stimulus controle</li> <li>Plannen van coping-strategieën</li> <li>Sociale steun mobiliseren</li> <li>Plannen van coping-strategieën</li> <li>Bekrachtiging</li> <li>Vroege betrokkenheid</li> </ul>	<p>De deelnemer selecteert strategieën om zich voor te bereiden op de stopdag, zoals verwijderen van 'cues' die aanzetten tot roken en starten met de medicatie.</p> <p>De deelnemer beantwoordt vragen over wat hij denkt te gaan doen bij (hevige) zin in roken en trek in een sigaret. De trainer reikt de stoplichtmethode aan als strategie van 'omgaan met': Rood = tel tot 10; Oranje = bedenk wat je gaat doen; Groen = reageren.</p> <p>De deelnemer schrijft op wie kan helpen als hij stopt met roken en ook hoe deze persoon hem helpen kan.</p> <p>De deelnemer identificeert situaties met een hoog risico op terugval en selecteert manieren om deze terugval te voorkomen.</p> <p>De deelnemer beschrijft hoe hij zichzelf gaat belonen, bv. welke bestemming het geld krijgt dat niet meer uitgegeven wordt aan roken.</p>

No.	Onderdeel	Doel	Theoretische methode	Praktische toepassing
<b><i>Individuele follow-up ondersteuning</i></b>				
X8.	Ondersteunen nieuwe deelnemers na afloop van eerste groepsbijeenkomst	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergroten sociale steun</li> <li>• Vergroten kennis over gebruik van medicatie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociale steun</li> <li>• Instructies geven</li> </ul>	De trainer geef individuele ondersteuning aan deelnemers die voor de eerste keer deelnamen aan een groepsbijeenkomst. De trainer bespreekt de huiswerkopdracht van de intake (X7) en geeft (zo nodig) extra uitleg over het gebruik van medicatie.
X9.	Telefonische ondersteuning tussen de groepsbijeenkomsten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergroten sociale steun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociale steun</li> <li>• Individualiseren</li> <li>• Overtuigende communicatie</li> </ul>	De trainer belt tussen de groepsbijeenkomsten deelnemers die nog roken en die recent zijn gestopt. De trainer biedt extra ondersteuning, terwijl deelnemers gelegenheid krijgen vragen te stellen.

## Bijlage Y. Voel je Vrij! Doorlopende groepstraining Stoppen met roken: Structuur van de groepsbijeenkomsten

No.	Onderdeel	Doel	Theoretische methode	Praktische toepassing
Y1.	Muziek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positieve sfeer creëren</li> <li>• Betrokkenheid creëren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitering</li> <li>• Bekrachtiging</li> </ul>	Gezellige muziek tijdens het begin van de bijeenkomst.
Y2.	CO-meting	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergroten motivatie om te stoppen en vol te houden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terugkoppelen prestaties</li> <li>• Bekrachtiging</li> </ul>	De trainer meet (met CO-meter) koolmonoxide in adem deelnemers. Dit instrument koppelt de behaalde gezondheidswinst terug van stoppoging naar deelnemers.
Y3.	'Schaalvragen' over stoppen, zelfvertrouwen en ontwenning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewust worden van rookgedrag</li> <li>• Vergroten motivatie om te stoppen met roken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zelfmonitoring van gedrag</li> </ul>	De trainer vraagt de deelnemers (1) hoe belangrijk zij stoppen met roken vinden, (2) hoeveel vertrouwen zij hebben in hun stoppoging, (3) hoe sterk de aandring is om te roken. Deze informatie vormt het startpunt voor het navolgende groepsgesprek.
Y4.	'Deelronde' voor delen en bespreken van ervaringen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergroten sociale steun</li> <li>• Vergroten bewustzijn van rookgedrag</li> <li>• Vergroten eigen-effectiviteit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociale steun mobiliseren</li> <li>• Voorbeeldleren</li> </ul>	De trainer moedigt elke deelnemer aan om zijn ervaringen te delen met de groep: bv. moeilijke momenten en (kleine) successen in het stopproces. De trainer vraagt door en moedigt deelnemers aan elkaar complimenten te geven.
Y5.	'Energizer'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energie genereren in groep</li> <li>• Positieve sfeer creëren</li> <li>• Betrokkenheid vergroten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitering</li> <li>• Bekrachtiging</li> </ul>	Korte pauzes waarin deelnemers een eenvoudig, grappig en fysiek actief spel spelen. Deelnemers staan in een cirkel en krijgen opdracht om samen een ballon in de lucht te houden.
Y6.	Thema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steun op bij diverse aspecten van stoppen (bv. omgaan met stress) en andere gebieden die invloed hebben op stoppen (bv. omgaan met weinig geld)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informeren</li> <li>• Discussie</li> <li>• Directe ervaring</li> <li>• Voorbeeldleren</li> </ul>	Elke bijeenkomst besteedt aandacht aan een ander thema (specificatie in bijlage Z). De trainer introduceert het thema bij de deelnemers. Vaak is ook een buurtprofessional aanwezig om deelnemers bekend te maken met (lokale voorzieningen op) het thema. Ook schuift regelmatig een ervaringsdeskundige aan om haar ervaringen in relatie tot het thema te delen met de groep.

No.	Onderdeel	Doel	Theoretische methode	Praktische toepassing
Y7.	Visualisatieoefening	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omgaan met stress</li> <li>• Creëren van positieve attitude tegenover stoppen met roken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stressmanagement</li> <li>• Zelf(her)evaluatie</li> </ul>	De trainer leest hardop een visualisatieoefening voor. Deelnemers voeren die oefening uit. Hiermee worden zij uitgenodigd om zichzelf als een niet-roker voor te stellen.
Y8.	Nicotinevervangers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omgaan met ontwenning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitering</li> </ul>	Deelnemers die nicotinevervangers (pleisters en/of zuigtabletten) gebruiken krijgen dat mee voor een week.
Y9.	OV-kaartjes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergemakkelijken van deelname</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitering</li> </ul>	Deelnemers ontvangen twee OV-kaartjes voor vervoer van de training naar huis en vice versa.
Y10.	Stempel en/of voor aanwezigheid en/of succesvolle afronding	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergroten van motivatie deel te (blijven) nemen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beloning van prestatie</li> </ul>	Deelnemers krijgen bij aanwezigheid een stempel in hun werkboek. Bij vijf stempels ontvangen deelnemers een certificaat dat hen feliciteert met vijfmaal deelname en dat hen aanmoedigt om te blijven komen. Bij elf stempels of bij afscheid van de groepstraining krijgen deelnemers eveneens een certificaat, ditmaal ondertekend door de trainers.

## Bijlage Z. Voel je Vrij! Doorlopende groepstraining: Inhoud van de thema's van elke groepsbijeenkomst

No.	Thema	Onderdeel	Doel	Theoretische methode	Praktische toepassing
Z1.	DE BALANS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inventarisatie plussen en minnen van roken en niet roken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inzien dat voordelen van stoppen opwegen tegen voordelen van roken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selecteren van opvattingen</li> <li>Discussie</li> </ul>	Individueel afwegen voor- en nadelen door invullen matrix (voordelen roken, nadelen roken, voordelen stoppen, nadelen stoppen), en groepsdiscussie van alle individuele afwegingen.
Z2.	LEKKER GEZOND ETEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buurtprofessional: diëtist of voedingsconsulent</li> <li>Groepsgesprek over voorkómen van gewichtstoename</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vergroten kennis over gezonde voeding</li> <li>Lokale aanbod op thema beter kennen en aangemoedigd voelen om daaraan deel te nemen</li> <li>Vergroten kennis over gezonde voeding</li> <li>Vergroten sociale steun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informereren</li> <li>Directe ervaring</li> <li>Discussie</li> <li>Mobiliseren sociale steun</li> </ul>	Professional geeft informatie over gezonde voeding en bespreekt enkele voedingslabels met deelnemers.  Deelnemers bespreken gewichtstoename door stoppen met roken en delen hun eigen strategieën om dit te voorkomen.
Z3.	EMOTIES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ervaringsdeskundige</li> <li>Groepsdiscussie over omgaan met emoties</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vergroten eigen-effectiviteit voor stoppen met roken</li> <li>Leren omgaan met emoties</li> <li>Leren omgaan met emoties</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voorbeeldleren</li> <li>Mogelijkheid bieden voor sociale vergelijking</li> <li>Alternatief gedrag aanreiken</li> <li>Mobiliseren sociale steun</li> </ul>	De ervaringsdeskundige deelt haar ervaringen met stoppen met roken. Zij laat zien hoe ze eerst roken gebruikte om met haar emoties om te gaan. Ze legt vervolgens uit welke manieren ze nu gebruikt nu ze met roken is gestopt.  De trainer leidt groepsgesprek over omgaan met emoties en moedigt deelnemers aan elkaar advies te geven over alternatieven voor roken als strategie om met emoties om te gaan.

No.	Thema	Onderdeel	Doel	Theoretische methode	Praktische toepassing
Z4.	VERLANGENS EN MOGELIJKHEDEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buurtprofessional: medewerker buurtcentrum</li> <li>Groepsgesprek over activiteiten</li> <li>Alternatieve bezigheden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bekend raken met mogelijkheden voor een zinvolle dagbesteding die verveling kan voorkomen</li> <li>Motiveren tot deelname aan verschillende activiteiten</li> <li>Bezigheden aanreiken die roken kunnen vervangen</li> <li>Anders leren omgaan met stress en verveling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informeren</li> <li>Actief leren</li> <li>Doelens stellen</li> <li>Acties plannen</li> <li>Mobiliseren sociale steun</li> <li>Alternatief gedrag aanreiken</li> <li>Faciliteren</li> </ul>	<p>De professional presenteert diverse activiteiten die het buurtcentrum aanbiedt en speelt een spel over die activiteiten met de deelnemers.</p> <p>De trainer vraagt welke activiteit de deelnemers zouden willen doen en bespreekt hoe zij daarmee zouden kunnen beginnen.</p> <p>Deelnemers maken een keus uit een verscheidenheid aan alternatieve bezigheden die roken kunnen vervangen, zoals een puzzelboek en een rubix cube.</p>
Z5.	LEKKER IN BEWEGING	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buurtprofessional: sportleraar, bewegingsconsulent of buurtsportcoach</li> <li>Groepsgesprek over lichamelijke activiteit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kennis maken met beweegactiviteit</li> <li>Aangemoedigd voelen daaraan deel te gaan nemen</li> <li>Motiveren tot meer lichamelijke activiteit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informeren</li> <li>Directe ervaring</li> <li>Mobiliseren sociale steun</li> <li>Plannen van coping-strategieën</li> <li>Doelen stellen</li> <li>Acties plannen</li> </ul>	<p>De professional legt het belang van bewegen uit en doet een leuke beweegactiviteit met de deelnemers, zoals een dans.</p> <p>De trainer vraagt deelnemers wat zij al aan bewegen doen, wat ze nog meer zouden willen doen en hoe ze daarmee een start zouden kunnen maken.</p>

No.	Thema	Onderdeel	Doel	Theoretische methode	Praktische toepassing
Z6.	VALKUILEN & STRATEGIEËN	• Ervaringsdeskundige	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergroten eigen-effectiviteit voor stoppen met roken</li> <li>• Leren omgaan met moeilijke situaties</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorbeeldleren</li> <li>• Mogelijkheid bieden voor sociale vergelijking</li> </ul>	De ervaringsdeskundige deelt haar ervaringen met stoppen met roken. Ze legt uit hoe zij bepaalde gewoonten heeft veranderd, hoe zij omging met terugval, en hoe ze nu omgaat met moeilijke situaties.
		• Copingstrategieën	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschillende manieren (her)kennen om met zin in roken en trek in een sigaret om te gaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plannen van coping-strategieën</li> <li>• Cues vermijden</li> <li>• Alternatief gedrag aanreiken</li> <li>• Bekrachtiging</li> </ul>	De trainer presenteert vier strategieën om met moeilijke situaties om te gaan: vermijden, anders gedragen, anders denken, en zelfbeloning. Ze vraagt deelnemers een of meer voorbeelden te geven van elke van deze strategieën.
		• Valkuilen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewust worden van valkuilen</li> <li>• Leren omgaan met moeilijke situaties</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plannen van coping-strategieën</li> <li>• Mobiliseren sociale steun</li> </ul>	De trainer vraagt deelnemers naar hun valkuilen en hoe zij daar in de toekomst mee om kunnen gaan. Ze stimuleert deelnemers elkaar daarin advies te geven.
Z7.	VOLHOUDEN	• Buurtprofessional: longarts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergroten kennis over roken en stoppen met roken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actief leren</li> <li>• Individualiseren</li> </ul>	De buurtprofessional doet een quiz met vragen over roken en stoppen met roken. De deelnemers krijgen ruimschoots de gelegenheid om vragen te stellen aan de longarts.
		• Scenario	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leren omgaan met moeilijke situaties</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scenario-gerelateerde risico-informatie</li> <li>• Plannen van coping-strategieën</li> </ul>	De trainer leest hardop een scenario voor waarin een vrouw terugvalt naar roken. Ze vraagt deelnemers welke 'kleine beslissingen' die terugval veroorzaakten. Ze moedigt deelnemers aan om te bedenken wat de vrouw anders had kunnen doen om terugval te voorkomen.

No.	Thema	Onderdeel	Doel	Theoretische methode	Praktische toepassing
Z8.	ANDERS DENKEN, ANDERS DOEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ervaringsdeskundige</li> <li>• Positieve en negatieve gedachtencirkels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergroten eigen-effectiviteit voor stoppen met roken</li> <li>• Vergroten eigen-effectiviteit om doelen te bereiken</li> <li>• Leren om negatieve gedachten te veranderen in positieve gedachten</li> <li>• Leren ongezond gedrag te veranderen in gezond gedrag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorbeeldleren</li> <li>• Mogelijkheid bieden voor sociale vergelijking</li> <li>• Bewustwording</li> <li>• Selecteren van opvattingen</li> </ul>	<p>De ervaringsdeskundige deelt haar ervaring met stoppen met roken en legt uit hoe zij haar gedachten heeft veranderd tijdens het stopproces. Ze vertelt ook hoe stoppen met roken haar leven heeft veranderd en welke nieuwe doelen ze sindsdien heeft bereikt.</p> <p>Deelnemers vullen een positieve en negatieve gedachtencirkel in. Ze leren zo de relatie tussen positieve en negatieve gedachten, en hoe die gedachten samenhangen met gevoelens en gedrag. Ook leren ze hoe ze van een negatieve cirkel een positieve cirkel maken kunnen.</p>
Z9.	TEL UIT JE WINST	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buurtprofessional: schuldhulpverlener</li> <li>• Groepsgesprek over de winst van stoppen met roken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekend raken met hulpaanbod op gebied van financiën</li> <li>• Aangemoedigd voelen om dat aanbod te gaan gebruiken</li> <li>• Bewust worden van de voordelen van stoppen met roken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informeren</li> <li>• Actief leren</li> <li>• Terugkoppelen van prestaties</li> <li>• Bewustwording</li> <li>• Terugkoppelen van prestaties</li> </ul>	<p>De buurtprofessional geeft informatie over haar aanbod en hoe deelnemers daar gebruik van kunnen maken. Zij berekent samen met de deelnemers hoeveel geld ze bespaard hebben sinds ze met roken stopten.</p> <p>De trainer vraagt deelnemers welke lichamelijke of geestelijke voordelen stoppen met roken heeft opgeleverd of zal opleveren. De trainer stimuleert deelnemers om elkaar complimenten te geven.</p>

No.	Thema	Onderdeel	Doel	Theoretische methode	Praktische toepassing
Z10.	MOEILIJK, MOEILIJK	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ervaringsdeskundige</li> <li>• Bespreken ontwenning-verschijnselen manieren om daarmee om te gaan</li> <li>• Opdracht 'Trots'</li> <li>• Korte film over gevolgen van roken voor gezondheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vergroten eigen-effectiviteit voor stoppen met roken</li> <li>• Vergroten kennis over stoppen met roken</li> <li>• Leren omgaan met ontwenning-verschijnselen</li> <li>• Verhogen zelfbeeld</li> <li>• Vergroten eigen-effectiviteit voor stoppen met roken</li> <li>• Bewust raken van schadelijkheid van roken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorbeeldleren</li> <li>• Mogelijkheid bieden voor sociale vergelijking</li> <li>• Selecteren van opvattingen</li> <li>• Informeren</li> <li>• Plannen van coping-strategieën</li> <li>• Mobiliseren sociale steun</li> <li>• Terugkijken op behaalde successen</li> <li>• Zelfbevestigingstaak</li> <li>• Bewustwording</li> <li>• Vergroten kennis</li> <li>• Overtuigende communicatie</li> </ul>	<p>The expert by experience shares his experiences with smoking cessation and tells about the gains he made by quitting smoking.</p> <p>The advisor gives information about withdrawal symptoms and gives advice about methods to cope with it. The advisor also stimulates participants to advise each other about coping responses.</p> <p>In this assignment participants are asked to indicate what situation in the past they are proud of, what they thought about themselves, how they felt and how they can use this sense of pride to quit smoking.</p> <p>A short movie is shown that provides information about the health consequences of smoking.</p>
Z11.	RELAX	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buurtprofessional: aanbieder van activiteit gericht op ontspanning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leren omgaan met stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Directe ervaring</li> <li>• Stressmanagement</li> </ul>	<p>The professional tells about the importance of relaxation and performs a relaxing exercise with the participants.</p>

No.	Thema	Onderdeel	Doel	Theoretische methode	Praktische toepassing
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Groepsgesprek over omgaan met stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leren omgaan met stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Plannen van coping-strategieën</li> <li>Mobiliseren sociale steun</li> </ul>	The advisor discusses with participants what stress they experience and how they can cope with it. The advisor encourages participants to give each other advice.