

Stoppen met roken is niet makkelijk. Gelukkig hoef je het niet alleen te doen. Er is altijd een stoppen-met-rokencoach in de buurt om jou te helpen met tips en informatie. Dat kost niets, want de zorgverzekeraar vergoedt dit vanuit het basispakket. „Onderzoek laat zien dat stoppen met roken het beste werkt met begeleiding”, zegt Rookvrij en Fitter Coach Henri Veldman. „Gun het jezelf en zet die stap.”

Aanmelden

In het boek staan een aantal vragenlijsten die tijdens het intakegesprek naar voren komen. Waarom wil je stoppen? Waarom rook of vape je? Heb je eerder geprobeerd te stoppen? Waar liep je tegenaan? Wil je nicotinevervangende middelen gebruiken? Wat wordt nu lastig voor je, wat zijn de valkuilen en hoe ga je daarmee om? En vooral, wat levert stoppen jou op? „Als je weet waarvoor je het doet, wordt het een stuk makkelijker. Voor de één is dat gezondheid, vrijheid of de kleinkinderen zien opgroeien, voor de ander de zekerheid dat er geld overblijft voor eten in plaats van shag.”

Begeleiding op maat

Henri vertelt dat tachtig procent van de rokers wil stoppen. Toch zitten ze gevangen in hun rookgedrag. „Ze hebben meestal vaker

geprobeerd om te stoppen. Daardoor lijkt het steeds moeilijker te worden.”

Samen met de stoppen-met-rokencoach zoek je een aanpak die bij je past. „In Ooststellingwerf wordt online coaching en telefonische ondersteuning aangeboden. Samen maken we een persoonlijk plan. Zijn er nicotine-
vervangende middelen nodig, dan worden die ook vergoed vanuit de basisverzekering. Je hoeft ook geen eigen bijdrage te betalen.”

Rookvrij en Fitter

Rookvrij en Fitter is een non-profitorganisatie die intensieve hulp bij stoppen met roken biedt. Een deelnemer bepaalt zelf het startmoment. Als Henri iemand begeleidt, dan is er na de intake nog vier keer contact. „We bespreken wat goed gaat en wat lastig is. Natuurlijk mag iemand ook tussendoor contact opnemen als dat nodig is. Na twee maanden kunnen de meesten zelf verder. Wie toch nog steun wil, kan wekelijks meedoen aan online groepsessies.”

Verbreiding

Henri werkt ook samen met GGD Fryslân. Samen willen ze meer bekendheid geven aan de hulp bij stoppen met roken en vaperen. „We willen de toeleiding tot stoppen met roken groter maken. Het moet bekender worden en duidelijk zijn waar je hulp kunt krijgen. Want nogmaals, stoppen met roken gaat het beste met professionele hulp. Samen op weg naar een rookvrije generatie.”

Ga naar rookvrijenfitter.nl of bel 06 – 10472226.

Henri Veldman

Stoppen-met-rokencoach

info@sprintxl.nl
06 1047 2226

ggdfryslan.nl/rokenvape
#stoppenwerktaanstekelijk

www.uutgaon.nl

EROPUIT GAAN IN OOSTSTELLINGWERF?

Kijk op de activiteitenagenda:

UUTGA.NL
In Ooststellingwerf

Algemeen telefoonnummer: 06 46 33 39 11 (ma tot en met vr 9.00 uur tot 17.00 uur).
Aanvraag voedselpakket telefoonnummer: 06 21 62 00 15 (ma tot en met vr 9.00 uur tot 12.00 uur). Kijk voor meer informatie op voedselbankooststellingwerf.nl.

Soms voelt er iets niet goed, maar kun je er niet precies de vinger op leggen. Het begint met iets kleins. Je gaat een avondje uit met vriendinnen. Je partner wordt woedend. Uit het niets. Hij vertrouwt je niet... Ook vindt hij dat je vrienden niet goed voor je zijn. Of dat anderen niet te vertrouwen zijn. De volgende dag is hij weer heel lief voor je. Steeds vaker vraag je je af of het gedrag van je partner wel oké is. Of beter gezegd: is dit eigenlijk wel liefde?

Twijfel jij aan je relatie? Of maak je je zorgen om iemand in je omgeving?

Je staat er niet alleen voor.

- Bel gratis en anoniem met Veilig Thuis: 0800 2000 of kijk op [isditliefde.nl](https://www.isditliefde.nl).
- Wil je liever iemand uit de buurt spreken? Neem dan contact op met het Gebiedsteam van gemeente Ooststellingwerf via 0516 820 100 of gbt@ooststellingwerf.nl. Op werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur kun je ook zonder afspraak langskomen in het gemeentehuis.

Jouw veiligheid telt. Er is altijd iemand die naar je luistert en je helpt.

Melding doen?

Dat kan via de BuitenBeter app!
Download de app:

