

OVERZICHT AANBIEDERS BEWEZEN EFFECTIEVE STOPPEN-MET-ROKEN (SMR)-CURSUSSEN

Het is verstandig een bewezen effectieve Stoppen-met-Roken (SMR) aanbieder vroeg in het traject te betrekken, om zo de planning met hen af te stemmen en ze waar relevant te betrekken in werk- en informatiesessies. Veel SMR-cursussen worden vergoed door de zorgverzekeraar en in sommige gevallen wordt ook het eigen risico vergoed. Bespreek dit met de mogelijke SMR-aanbieder en informeer de medewerkers die willen stoppen met roken hierover.

Algemene SMR-informatie

- www.ikstopnu.nl biedt een overzicht van mogelijke manieren om te stoppen en adviezen hoe te stoppen en het vol te houden. Hier vind je ook hulp voor SMR bij jou in de buurt. Ontwikkeld door het Trimbos Instituut en het ministerie van VWS.
- www.rokeninfo.nl biedt uitgebreide informatie over roken en stoppen met roken. Ontwikkeld en beheerd door het Trimbos Instituut.

Theatervoorstelling ter introductie van stoppen met roken

Voorafgaand aan SMR-cursussen kan het ook wenselijk zijn om het belang van stoppen met roken eerst onder de aandacht te brengen van het personeel. Dit kan met een voorstelling genaamd "DE STOPPERS". Volgens de aankondigingsbrochure is dit "een gezamenlijke belevenis voor uw medewerkers, burgers of patiënten en waarin de discussie over betutteling versus gezonde omgeving niet wordt geschuwd. In een prikkelende, humoristische en confronterende theatershow worden rokers en mee-rokers meegenomen in de rollercoaster die 'stoppen' heet. Een show waarin we om rokers denken en waarin we rokers laten omdenken. Het einddoel? Rokers en mee-rokers wakker schudden en stoppen met roken een gespreksonderwerp maken."

Voor meer informatie

Ga naar www.destoppers.com

Overzicht van landelijke, bewezen effectieve SMR-aanbieders:

SineFuma

076-889 51 95

Biedt telefonische ondersteuning, persoonlijke coaching en een Stoppen-met-Roken cursus in verschillende plaatsen in Nederland. SineFuma heeft ook een specifiek aanbod voor zwangere vrouwen.

SmokeFree

088-580 00 67

Biedt individuele begeleiding bij telefonische coaching en groepscoaching. Speciaal programma voor zwangeren, mensen met een zwangerschapswens, ouders en jongeren tot 18 jaar. Voor bedrijven, organisaties en instellingen verzorgt SmokeFree motivatiewerkshops voor werknemers en op scholen en opleidingsinstituten voor leerkrachten, leerlingen en studenten.

Rookvrij! Allebei?

076-889 51 95

Biedt telefonische coaching voor zwangeren (plus partner), begeleiding in groepsverband, via persoonlijke consulten of telefonisch.

iLifeCoach

030-888 21 92

Voor telefonische coaching, persoonlijke begeleiding, begeleiding aan zwangeren en groepstraining. Naast telefonische coaching biedt iLifeCoach ook coaching per e-mail, zodat je de coaching ontvangt op een tijdstip dat jou schikt en je alle tips van je coach kunt teruglezen tijdens moeilijke momenten.

Momentum Training & Coaching

06-54 35 75 75

Geeft begeleiding (groepstraining) bij onder meer stoppen met roken.

WeQuit

06-14 61 44 27

Biedt online hulp. Per groep komen vijf deelnemers en een psycholoog gedurende drie maanden tien keer samen in een videogesprek.

Luchtsignaal

088-786 77 70

Biedt telefonische coaching, groepsbegeleiding en een online-zelfhulpprogramma met blogs, forums en een chat.

Medipro

088-786 77 99

Biedt persoonlijke coaching (Medipro heeft behandelcentra door het hele land) en telefonische coaching.

Psy mind

06-22 20 25 49

Biedt telefonische coaching, groepstraining, leefstijltraining en coaching aan zwangeren. Dit geldt voor particulieren, GGZ-organisaties en bedrijven.

Bureau Los

073-613 04 64

Biedt groepstrainingen aan. Bijvoorbeeld: Los voor bedrijven.

Body&Mind Lifestyling

070-888 00 01

06-40 33 89 59

Biedt individuele begeleiding, telefonische coaching en groepscoaching. Het programma biedt de mogelijkheid om te stoppen in combinatie met lifestyling (bewegen, voedingsadvies en ontspanning).