

Gun jezelf het mooiste
cadeau:

**een rook-
en vapevrij
leven**



Jij wil stoppen?

Op zoek naar een goede manier om te stoppen met roken of vaperen? Wij weten dat stoppen moeilijk is. Het is daarom waardevol en prettig om er professionele hulp bij te hebben. Iemand die je motiveert, begeleidt en ondersteunt naar een rook-/vapevrij leven. Je kan het stoppen voor jezelf makkelijker en leuker maken door je aan te melden voor één van onze stoppen-met-roken-programma's. Je hebt hierbij de keuze om in een groep of met een persoonlijke coach rook-/vapevrij te worden.



Stoppen in een groep of met een persoonlijke coach



Circa 70% is na afloop rook-/vapevrij



Door zorgverzekeraars volledig vergoed



Gecertificeerde en gemotiveerde coaches staan voor je klaar

Wij kunnen helpen!

Via onze 'Rookvrij! Ook jij?'-programma's helpen wij je graag rook-/vapevrij te worden. Ze hebben allemaal hetzelfde stappenplan.

Rook-/vapevrij worden

Het begint altijd met een goede voorbereiding op het stoppen. Dit doe je samen met de coach. Die bespreekt ook of je een nicotinevervanger of stoppen-met-roken-medicijn wilt gebruiken. Dit maakt je kans om langdurig gestopt te blijven namelijk twee keer zo groot.

Rook-/vapevrij zijn

Zodra je gestopt bent, komen de volgende onderwerpen aan bod:

- De voordelen van stoppen met roken en vaperen
- Tips en adviezen voor jouw persoonlijke situatie
- Omgaan met ontwenningsverschijnselen en trek in een sigaret of vape
- Omgaan met moeilijke situaties
- Omgaan met eventuele gewichtstoename
- Hoe blijf je gestopt op de lange termijn?

Rook-/vapevrij blijven

Als je het moeilijk hebt tussen de afspraken door, is extra contact met je coach mogelijk. Ook na afloop blijft de coach beschikbaar voor moeilijke momenten. Een jaar na je stopdatum wordt er nog 1 keer contact met je opgenomen om te vragen of je nog rook-/vapevrij bent.

In groepsverband

Samen met anderen stoppen is het beste wat je kan doen. Al jarenlang is de groepscoaching onze meest succesvolle stopmethode. Met de steun van een groep ga je samen op weg gaat naar een rook-/vapevrij leven. Het programma bestaat uit 7 wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur. De derde bijeenkomst is je daadwerkelijke stopdag. Onze coaches staan voor je klaar om je op een positieve en professionele manier te begeleiden naar een rook-/vapevrij leven. Wij bieden deze groepscoaching zowel op locatie als online aan:

Op locatie

Samen stoppen in een groep bij jou in de buurt



Online

Videobellen met een kleine groep en online support

Voor een volledig overzicht van alle begeleiding in groepen kun je kijken op www.rookvrijookjj.nl



Individuele coaching

Welke motivatie je ook hebt, we weten dat écht stoppen een uitdaging is. Bewandel daarom samen met een persoonlijke coach de weg naar een rook-/vapevrij leven. De coach motiveert je om door te gaan, ondersteunt je bij het maken van de juiste keuzes en begeleidt je met waardevolle tips en adviezen.

De coaching bestaat uit 6 gesprekken van gemiddeld 20 minuten. Bereid je samen met je coach voor op het stoppen, kies samen een geschikte stopdatum en werk samen aan je motivatie en vertrouwen dat het je gaat lukken.

Je hebt hierbij de keuze uit de volgende mogelijkheden:

Op locatie

Kijk voor de locaties op www.rookvrijjookjij.nl



Telefonisch

Telefoongesprekken en deelnameboekje

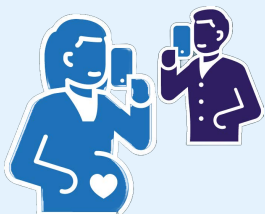
Digitaal

Videobelgesprekken en online support



Rookvrije ouders

Telefonische coaching voor iedereen die rook-/vapevrij zwanger wil worden. Ook voor de partner.



Onze coaches

SineFuma beschikt over een landelijk dekkend netwerk van coaches. Ze zijn allemaal goed opgeleid, gecertificeerd en staan geregistreerd in het Kwaliteitsregister Stoppen met Roken. Ze kijken ernaar uit om je op weg te helpen naar een rookvrij leven.

Wat kost het?

Alle zorgverzekeraars vergoeden onze begeleiding volledig (ook geen eigen risico). Hierdoor is deelname altijd kosteloos. Ook aanvullend gebruik van een nicotinevervanger of medicijn wordt volledig vergoed. Een overzicht van alle vergoedingen per zorgverzekeraar kan je vinden op www.rookvrijookjij.nl. Zorgverzekeraars vergoeden stoppen-met-roken-begeleiding en hulpmiddelen drie keer per kalenderjaar.



Wat levert stoppen op?

Met de juiste motivatie en onze begeleiding neem je straks de stap naar een rook-/vapevrije toekomst.

Dit kan je het volgende opleveren:

- Gezondere longen, hart en bloedvaten
- Meer tijd, energie en zelfvertrouwen
- Je slaapt beter en voelt je fitter
- Je ziet er beter uit
- Een frisse adem
- Alles ruikt en smaakt lekkerder
- Je bespaart geld
- Niemand rookt of vapet meer met je mee



Wie zijn wij?

SineFuma is gespecialiseerd in stoppen-met-roken-begeleiding en levert daarmee sinds 2005 een belangrijke bijdrage aan een gezondere samenleving. Wij maken gebruik van een bewezen effectieve methode, die in Engeland op universiteiten is ontwikkeld. Ons doel is dat er niemand meer (over)lijdt aan de gevolgen van roken of vaperen.

Hoe zit het met de kwaliteit?

Uiteraard wil je weten of ons aanbod van goede kwaliteit is. Daarom zijn onze programma's én al onze coaches opgenomen in het landelijk Kwaliteitsregister Stoppen met Roken. Dit verplicht onze coaches om aan bepaalde kwaliteitseisen te voldoen, up-to-date te blijven en te werken volgens onze en landelijke normen voor goede stoppen-met-roken-begeleiding.



“ Ik heb deze begeleiding als zeer positief ervaren, mede door de goede coaching en de mede-deelnemers, want je hebt wel degelijk steun aan elkaar. Ik raad het iedereen aan, die wil 'STOPPEN MET ROKEN'.
- Marian (Emmen) -

“ Een ieder van ons zat daar om zijn of haar persoonlijke redenen, maar wat we allemaal gemeenschappelijk hadden: op twee juni zijn we als groep gestopt.
- Wim (Maastricht) -

“ Ik durf te zeggen dat ik het iedereen, die wil stoppen met roken, kan aanbevelen deze training te volgen.
- Johan (Gouda) -

“ Voor mij en anderen uit de groep heeft de begeleiding echt het verschil gemaakt om te kunnen stoppen. Ik ben nu rookvrij, dank daarvoor!!
- Frans (Leiden) -

Meer weten of aanmelden?

Website www.rookvrijookjij.nl

Telefoon **076 - 88 95 195**

E-mail info@rookvrijookjij.nl

