

Overzicht bewezen effectieve Stoppen-Met-Roken aanbieders

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 nodig te betrekken in werk- en informatiesessies. De meeste onderstaande SMR-cursussen worden vergoed door de zorgverzekeraar en zijn vrijgesteld van het eigen risico. Bespreek dit met de mogelijke SMR-aanbieder en informeer de medewerkers die willen stoppen met roken hierover.

Theatervoorstelling ter introductie

DE sTOPPERS

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 op een prikkelende en humoristische manier met een voorstelling genaamd "DE sTOPPERS". In deze theatershow, in een theaterzaal of op eigen locatie, wordt nicotineverslaving en het stoppen met roken duidelijk in beeld gebracht. Aansluitend aan de voorstelling is er een interactief gedeelte met gesprekken, uitgespeelde regie-scenes passend bij de organisatie en het presenteren van de mogelijkheden op het gebied van stoppen met roken ondersteuning.

Naast de theatershow (op locatie) zijn er nu ook mogelijkheden voor online trainingen. Deze bestaan uit een digitale voorstelling met na afloop een livestream met de acteurs. De livestream wordt op maat vormgegeven, neem contact op voor de mogelijkheden.

Het doel van DE sTOPPERS is rokers en meerokers wakker schudden en stoppen met roken een gespreks- onderwerp maken bij de medewerkers. Zij hebben inmiddels aan tientallen verschillende organisaties en bedrijven deze training gegeven en helpen op deze manier een Rookvrije Werkomgeving te introduceren.

- destoppers.com

Voor meer algemene informatie over stoppen met roken zijn er verschillende betrouwbare websites beschikbaar.

Ik Stop Nu

De website van Ik Stop Nu biedt een overzicht van mogelijke manieren om te stoppen en adviezen over hoe te stoppen en het vol te houden. Hier vind men ook hulp voor stoppen met roken in de buurt. Ontwikkeld door het Trimbos-instituut en het ministerie van VWS.

- ikstopnu.nl

ROKENinfo

De website van ROKENinfo is ingericht om mensen zo goed mogelijk te helpen stoppen met roken. Op de website is uitgebreide informatie over roken en stoppen met roken te vinden voor zowel particulieren als professionals. Ontwikkeld en beheerd door het Trimbos-instituut.

- rokeninfo.nl



Stoptober

Denk ook aan Stoptober. Stoptober is samen 28 dagen niet roken in oktober. 28 dagen samen stoppen met roken vergroot de kans om het vol te houden met factor vijf. Stoptober biedt een uitgelezen kans om stoppen met roken ook in uw bedrijf of organisatie aan te moedigen. Stoptober richt zich op de stopper en biedt bedrijven promotiematerialen.

- stoptober.nl, deze website is per september beschikbaar.
- Op bedrijven.stoptober.nl komt jaarlijks vóór de zomer nieuwe informatie voor bedrijven.

Tot slot: Overzicht van bewezen effectieve SMR-aanbieders

SineFuma

SineFuma biedt professionele Stoppen-Met-Roken programma's. Deze programma's zijn bijvoorbeeld in groepsverband te volgen, op locatie of online. Verder bieden zij individuele telefonische ondersteuning, persoonlijke coaching en een Stoppen-Met-Roken cursus in verschillende plaatsen in Nederland. Voor bedrijven bieden ze incompany groepstrainingen en telefonische coachingstrajecten. De methode van SineFuma is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.

- sinefuma.com
- info@rookvrijookjij.nl
- 076 - 88 951 95

SmokeFree

SmokeFree biedt naast telefonische (individuele) coaching ook cursussen en motivatie workshops voor bedrijven. SmokeFree is al 20 jaar actief als positieve Stoppen-Met-Roken aanbieder.

- smokefree.nl
- secretariaat@smokefree.nl
- 088 - 58 000 67

iLifeCoach

iLifeCoach biedt telefonische coaching, online programma's, persoonlijke begeleiding en groepstraining op kantoor. Naast telefonische coaching biedt iLifeCoach ook coaching per e-mail, zodat de persoon de coaching ontvangt op een tijdstip dat hun schikt. Daarnaast kan de persoon ook alle tips van de persoonlijke coach teruglezen tijdens moeilijke momenten.

- ilifecoach.nl
- info@ilifecoach.nl
- 0599 - 85 37 40

Momentum Training & Coaching

Momentum Training & Coaching is gespecialiseerd in stoppen met roken voor particulieren en bedrijven. Zij werken praktijkgericht en evidence based, met bijvoorbeeld gedragstherapie en medicamenteuze ondersteuning.

- momentumtraining.nl
- simone@momentumtraining.nl
- 06 - 54 35 75 75

WeQuit

WeQuit biedt online en offline hulp. Ook bieden zij videogesprekken, waar groepen van vijf deelnemers en een psycholoog gedurende drie maanden tien keer samenkomen. Verder wordt er naar persoonlijk rookgedrag gekeken en zo een stopplan gemaakt.

- wequit.nl
- info@wequit.nl
- 085 - 11 243 67

Medipro

Medipro heeft verschillende vestigingen door Nederland, waar zij persoonlijke coaching en telefonische coaching bieden. Zij hebben veel ervaringen met het rookvrij maken van organisaties.

- medipro.nl
- info@wequit.nl
- 088 - 78 677 99

Luchtsignaal

Luchtsignaal biedt behandelingen die zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Naast telefonische coachingsgesprekken bieden zij ook persoonlijke coaching op locatie, bijvoorbeeld in Medipro behandelcentra. Verder bieden zij via De StopSite ook online zelfhulpprogramma's met behulp van fora en chats.

- luchtsignaal.nl
- info@luchtsignaal.nl
- 088 - 78 677 70

Psy mind

Psy mind biedt Stoppen-Met-Roken en leefstijl programma's aan, zoals groepstrainingen, persoonlijke begeleiding en online of telefonische coaching. Zij bieden dit aan op locatie van het bedrijf of op verschillende locaties in Noord-Holland.

- psymind.nl
- info@psymind.nl
- 06 - 22 20 25 49

Rookvrij en fitter

Rookvrij en fitter biedt individuele begeleiding, telefonische coaching en groepscoaching. Het programma biedt de mogelijkheid om te stoppen met roken in combinatie met lifestyling (bewegen, voedingsadvies en ontspanning) om zo ontwenningsverschijnselen te verminderen.

- rookvrijenfitter.nl
- info@rookvrijenfitter.nl
- 070 - 88 800 01
- 06 - 40 33 89 59