



Hulp bij stoppen met roken in Twente

Alle stopmethodes op een rij.

Groepshulp

Met groepshulp kom je samen met andere stoppers in een groep. Op die manier kun je ervaringen delen en elkaar aanmoedigen.

- **Rookvrij! Ook jij? (SineFuma):** 7 bijeenkomsten in groepsverband.
- **Allen Carr's Easyway:** 1 bijeenkomst in groepsverband en een gratis jaar nazorg.
- **Verslaving de Baas (Tactus):** nicotine. Voor 18 jaar of ouder wordt de hulp aangeboden in combinatie met een andere verslaving.

Individuele hulp

1 op 1 begeleiding sluit aan bij jouw wensen. Je coach helpt je om vol te houden en leert je omgaan met moeilijke momenten. Sommige huisartsen hebben een praktijkondersteuner die jou kan helpen bij het stoppen met roken. Vraag naar meer informatie bij je eigen huisartsenpraktijk.

- **Rookvrij! Ook jij? (SineFuma):** telefonische of digitale coaching.
- **Medipro:** binnen 24 uur een coach. Telefonische coaching, videocoaching of individuele coaching op locatie in Losser of een combinatie (combi-coaching).
- **Stoppen met roken poli (MST):** een jaar lang 1-op-1-begeleiding.
- **Verslaving de Baas (Tactus):** nicotine. Voor 18 jaar of ouder wordt de hulp aangeboden in combinatie met een andere verslaving.

Online en op eigen kracht

Wil jij graag stoppen met online hulp? Online hulp op ieder moment beschikbaar en je kan het in je eigen tijd doen.

- **Verslaving de Baas (Tactus):** internetbehandeling met persoonlijk contact met hulpverlener.
- **Quiddy (Trimbos):** stop samen met iemand van jouw leeftijd! Voor jongeren tussen de 16 en 25 jaar.
- **Stoptober App:** online hulp bij het stoppen in oktober.
- **Gratis stoplijn (Trimbos):** bel, chat of mail bij vragen, voor steun of een luisterend oor.
- **Rookvrij! Ook jij? (SineFuma):** online groep of online individuele begeleiding.

Hulp op maat voor anderstaligen en zwangere vrouwen

Met hulp is stoppen makkelijker. Voor anderstaligen en zwangere vrouwen is er hulp op maat.

- **Rookvrij! Ook jij? (SineFuma):** telefonische coaching voor als je zwanger bent of een kinderwens hebt.
- **Rookvrije ouders (Trimbos):** telefonische stoppen-met-roken hulp voor (wens) ouders, zwangere vrouwen en hun partners.
- **Medipro:** coaches in meerdere talen.
- **Medipro:** coaches die gespecialiseerd zijn in het begeleiden van zwangere vrouwen, hun partners en mensen met een kinderwens.