

Meld je nu aan voor de training!

Samen stoppen met roken



 **STIVORO**
VOOR EEN ROOKVRIJE TOEKOMST

Postbus 16070
2500 BB Den Haag

STIVORO IS EEN INITIATIEF VAN: Nederlandse Hartstichting, Nederlandse Kankerbestrijding/Koningin Wilhelmina Fonds (KWF)
en Astma Fonds EN WORDT MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR: Ministerie van VWS en Zon/Mw



ZonMw ondersteunt

PAKJE KANS
SAMEN STOPPEN MET ROKEN

PAKJE KANS!

MAAK JE KANS VAN SLAGEN RIIM DRIEMAAL ZO GROOT

Elke dag zijn duizenden mensen bezig met stoppen met roken. Dat is een kwestie van willen maar ook van kunnen stoppen. In het begin denk je het makkelijk op eigen kracht aan te kunnen. Maar na enkele vergeefse pogingen kijk je vaak heel anders tegen stoppen aan. Het is voor velen een hele inspanning waarbij elke hulp welkom is. De Pakje Kans training is één van de hoogst scorende ondersteuningsmethoden en maakt de kans op succes ruim driemaal groter dan stoppen met roken op eigen houtje. Uit onderzoek blijkt dat na de training 70-80% van de deelnemers gestopt is met roken. Na een jaar is 20-30% nog steeds rookvrij.

ZO BLIJF JE GEMOTIVEERD EN HOUD JE VOL

Pakje Kans is een training waarin mensen in groepsverband in 9 bijeenkomsten binnen 12 weken stoppen met roken. De groep bestaat uit gemiddeld 12 personen. Na een goede voorbereiding stop je op de dag van bijeenkomst 3 met hulp van de trainer en 'medestoppers'. Dankzij de training houd je jouw motivatie op peil en leer je technieken om met moeilijke momenten om te gaan. Denk aan het opmaken van de balans van voor- en nadelen van het roken en stresshantering.

EEN ROOKVRIJE TOEKOMST PAK JE ZELF

De steun van collega-deelnemers is van groot belang bij Pakje Kans. Zowel het uitwisselen van ervaringen onder gelijkgestemden als het stimuleren van elkaar om niet voor verleidingen te bezwijken, is cruciaal.

Daarnaast word je begeleid door een ervaren trainer en werk je met actueel trainingsmateriaal. In dit materiaal zijn de nieuwste wetenschappelijke inzichten met betrekking tot stoppen met roken verwerkt. Zo wordt bijvoorbeeld uitgebreid stilgestaan bij het 'per ongeluk' toch roken van een sigaret. Je ontvangt ook een zakboekje dat je altijd bij je kunt hebben met de belangrijkste tips rond stoppen en een CD met ontspanningsoefeningen.

DE BIJENKOMSTEN ZIJN OPGESPLITST IN 4 FASEN:

- | | |
|-------------------------------|--|
| VOORBEREIDEN | – Een goede voorbereiding is het halve werk! |
| ACTIE | – Wie niet waagt, wie niet wint! |
| VOLHOUDEN | – De aanhouder wint! |
| MAKEN VAN EEN NOODPLAN | – Trek het rookgordijn maar op! |

DUS PAK JE KANS EN GEEF JE NU OP VOOR DEZE TRAINING

Pakje Kans wordt door instellingen als de GGD, Thuiszorg en Instelling voor Verslavingszorg door heel Nederland gegeven. Deze training kan ook op je werk worden georganiseerd.

Voor meer informatie over de instellingen die Pakje Kans aanbieden (en over stoppen met roken in het algemeen):

- bel de STIVORO informatielijn **0900-9390 (€0,10/MIN)**;
- kijk op WWW.STOPEFFECTIEF.NL/PAKJEKANS.