



## 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:** Eén bijeenkomst in groepsverband en een gratis jaar nazorg.
- **Verslaving de Baas (Tactus):** In combinatie met andere verslaving.

## Individuele hulp

Één op één 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:** Telefonische coaching, videocoaching of individuele coaching op locatie in Losser.
- **Stoppen met roken poli (MST):** Een jaar lang 1-op-1-begeleiding.
- **Verslaving de Baas (Tactus):** In combinatie met 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.
- **App De Stopcoach:** Online stopcoach geeft je 12 weken lang advies op maat.
- **Gratis Stoptlijn (Trimbos):** Bel, chat of mail bij vragen, voor steun of een luisterend oor.