

Rookstopbegeleiding (in groep)

Doelstelling

Stoppen met roken is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Sommige rokers hebben al verschillende keren geprobeerd roken op te geven, maar op eigen kracht stoppen kan soms moeilijk zijn. Roken is immers niet zomaar een levensstijl of een gewoonte, maar vaak een echte verslaving. Rookstopbegeleiding kan voor een roker de drempel verlagen en de kans op een terugval verkleinen. Samen bekijken we hoe we elke individuele roker kunnen helpen bij de rookstoppoging.

Inhoud

De feitelijke rookstopbegeleiding wordt voorafgegaan door een infomoment waarop alle rokers die mogelijk geïnteresseerd zijn om te stoppen met roken, worden uitgenodigd. Tijdens dit infomoment wordt stilgestaan bij de motivatie om te stoppen op korte termijn en wordt toegelicht hoe we te werk gaan. Niet elke aanpak is immers geschikt voor elke roker. Op basis van dit infomoment kan elke roker bewust kiezen om al dan niet in het traject te stappen. De rookstopbegeleiding zelf start bij het rookverleden en de motieven om te stoppen met roken. Nadien plannen we samen een stopdatum en bereiden we deze voor. De beschikbare hulpmiddelen (nicotinevervangers en psychofarmaca) en de werking ervan worden toegelicht. Naast voorlichting en uitleg over verslaving worden vaardigheden aangeleerd die herval helpen voorkomen. In groep bestaat de mogelijkheid om van gedachten te wisselen met lotgenoten en kunnen ervaringen en tips uitgewisseld worden. Omdat een rookstoppoging voor iedereen anders kan verlopen, worden er voor elke deelnemer ook twee individuele coaching sessies voorzien. Hierbij wordt dieper ingegaan op ieders' individuele noden. Over de sessies heen krijgt elke deelnemer op regelmatige basis feedback over de resultaten van een CO-meting van de adem. We sluiten de begeleiding af met een groepssessie, 6 maanden na de start.

Doelgroep

Alle rokers die mogelijk geïnteresseerd zijn om te stoppen met roken.

Methode

Online of fysiek: Voor fysieke aanwezigheid is volgende noodzakelijk, het voorzien van een opleidingslokaal met mogelijkheid tot projecteren, luidsprekers, flipchart of whiteboard en stiften vereist.

Duur: De groepsbegeleiding rookstop omvat 7 sessies in groep van elk 1 à 1,5 uur. Het voorafgaandelijk infomoment behelst 1 sessie van 1 à 1,5u.

Deelname: Het maximaal aantal deelnemers per groep is 12 personen.

Lesmateriaal: Er wordt steeds lesmateriaal ter beschikking gesteld.

Meer weten? Met je vragen of voor een offerte kan je terecht bij info@premed.be.