

Overzicht Stoppen met roken regio Den Bosch

1. Algemeen

Kijk op www.lkstopnu.nl voor het algemene overzicht van stoppen met roken aanbod. Via [het kaartje](#) kun je zoeken naar hulp in de buurt. Je kunt ook bellen met de stoplijn [0800 – 1995](tel:0800-1995).

2. Hulp via de huisarts

Je huisarts kent jou vaak goed. Je huisarts kan je helpen bij het stoppen met roken. Ook anderen die bij de huisarts werken helpen je graag bij het stoppen. Zij zijn praktijkondersteuner. Sommige huisartsen hebben veel tijd om je te helpen bij het stoppen met roken, anderen wat minder. Daarom staan er op deze website ook veel andere mogelijkheden om te stoppen met roken.

Medicijnen

Je huisarts kan je ook medicijnen voorschrijven bij het stoppen met roken. Hulp en medicijnen samen zorgen voor de meeste kans dat het je echt lukt om te stoppen met roken. Je huisarts kan je meer vertellen over medicijnen. Je huisarts kan de medicijnen ook voorschrijven als je hulp krijgt in een groep of 1-op-1.

3. Hulp in een groep

Groeps cursussen starten op verschillende locaties in Den Bosch. In de groepen wordt 1,5 meter afstand gehouden. Heb je hulp nodig bij het aanmelden, bel met: [076 – 88 95 195](tel:076-8895195).

Ongeveer 3 keer per jaar start er een groep in:

- Jeroen Bosch Ziekenhuis Henri Dunantstraat 1, [Schrijf je in!](#)
- Den Bosch Oost, Van Broeckhovenlaan 4a, [Schrijf je in!](#)
- Den Bosch Noord, Ploossche Hof 85, [Schrijf je in!](#)

Organisatie: Sinefuma

Ga naar www.rookvrijookjij.nl of bel naar 076 – 88 95 195.

Bijeenkomsten met een groep via computer

Online groepshulp vanaf je computer of laptop.

- 7 bijeenkomsten via de computer
- Samen met coach en met anderen in een groep
- Snel starten mogelijk
- Organisatie: Wequit

Schrijf je hier in: www.wequit.nl of bel met [076 – 88 95 195](tel:076-8895195).

Kleine groepjes via beeld bellen (WhatsApp)

Stoppen met roken met behulp van videobellen (Whatsapp bellen). Wat houdt het in?

- 6 gesprekken via beeld bellen
- Samen met coach en aantal andere mensen
- Gestopt blijven is belangrijk. Na 6 en 12 maanden nog een keer contact
- Snel starten mogelijk
- Organisatie: Wequit

Schrijf je hier in: www.wequit.nl of bel met [076 – 88 95 195](tel:076-8895195).

4. Één op één hulp

Hulp via videobellen

- 6 gesprekken via videobellen
- Met een hulpverlener
- Na 6 en 12 maanden nog een keer contact
- Organisatie: Wequit

Schrijf je hier in voor een eerste gesprek: www.wequit.nl of bel met [085 1124367](tel:0851124367).

Telefonische hulp

- 6 gesprekken via telefoon met coach
- Wanneer jij wilt
- Organisatie: Sinefuma

Schrijf je hier in: www.wequit.nl of bel met [076 – 88 95 195](tel:0768895195).

- 7 gesprekken via telefoon met coach
- Ook 's avonds en in het weekend mogelijk
- Organisatie: Medipro

Schrijf je in via www.medipro.nl/afspraak-maken/ of bel [088 786 77 99](tel:0887867799)

1-op-1 op locatie

- Hulp dichtbij jou in de buurt met coach Nick Vroon of Elly de Vree
- Locaties: Dodewaardlaan 5-09 Tiel en Zandstraat 34 Beneden-Leeuwen
- Organisatie: Medipro

Bel [088-7867799](tel:088-7867799) of ga naar www.medipro.nl

Psychiatrische hulp

- Vraag je psychiater of huistarts om hulp bij stoppen met roken
- Vaak minder medicijnen nodig als je stopt met roken (clozapine)
- Vraag je behandelaar naar de mogelijkheden om samen met anderen te stoppen.

Wil je als ouders samen hulp om te stoppen met roken?

Vraag dan hulp via [deze website](#) of bel met de Stoplijn: [0800-1995](tel:0800-1995) (gratis). Bekijk deze [video](#).

5. Hulpaanbod (aanstaande) ouders

Telefonische coaching Rookvrije Ouders

- 6 telefonische gesprekken
- Ervaren coaches voor zwangere vrouwen en jonge ouders
- Snel starten mogelijk
- Organisatie: Trimbos

Kijk op [deze website](#)

Telefonische hulp

- Wil je telefonische hulp van een stoppen met roken coach?
- Gesprekken via telefoon
- Snel starten mogelijk
- Organisatie: Sinefuma
- Snel starten mogelijk.

Schrijf je in via www.rookvrijookjij.nl of bel [076 – 88 95 195](tel:0768895195).

Whatsapp bellen voor zwangere vrouwen

Wil je hulp bij stoppen met roken samen met andere zwangere vrouwen?

- 6 gesprekken op woensdagavond via beeld bellen
- Samen met coach en met andere zwangere vrouwen
- Gestopt blijven is belangrijk. Na 6 en 12 maanden nog een keer contact
- Snel starten mogelijk
- Organisatie: Wequit

Schrijf je hier in: www.wequit.nl of bel met [076 – 88 95 195](tel:076-8895195).

Videobellen

- 6 gesprekken via beeld bellen
- Met coach Tessa
- Gestopt blijven is belangrijk. Na 6 en 12 maanden nog een keer contact
- Snel starten mogelijk
- Organisatie: Wequit

Inschrijven op www.wequit.nl

Video voor alleenstaande moeder

<https://vimeo.com/showcase/7258433/video/375608699>