



Very Brief Advice+

Bewezen effectieve stoppen-met-roken
interventie in 30 seconden

Stappenplan:

1 Vragen: stel de rookstatus vast

"Mag ik je wat vragen... Rook je (nog)?"

2 Adviseren: adviseer hoe te stoppen

"Mocht je (ooit) willen stoppen, voor jezelf én voor je kind, dan lukt dat het beste met professionele begeleiding en eventueel pleisters of andere medicatie."

3 Handelen: bied hulp door te verwijzen naar Rookvrije Ouders

"Mag ik je aanmelden voor een kennismakingsgesprek met een telefonische coach van Rookvrije Ouders? In minimaal 6 gesprekken krijg je tips en ondersteuning om te stoppen met roken. De coach zal jou binnen enkele dagen bellen en meer vertellen over deze begeleiding. Tijdens dit kennismakingsgesprek kun je beslissen of je wilt starten met de telefonische coaching. De coaching is bijna altijd gratis."

4 Reactie van de ouder:

- Bij antwoord 'ja':
 - Meld een ouder aan via www.rookvrijeouders.nl en geef het verwijskaartje Rookvrije Ouders mee:
"Fijn! Op dit kaartje kun je alvast meer informatie over Rookvrije Ouders vinden. Je wordt dan binnenkort gebeld."
- Bij antwoord 'nee':
 - Geef het verwijskaartje Rookvrije Ouders mee:
"Prima, je weet nu dat je hulp kunt krijgen bij het stoppen. Mag ik je dit kaartje meegeven? Via de link op dit kaartje kan je meer informatie over Rookvrije Ouders vinden of jezelf later alsnog aanmelden."

Meer weten?

Kijk voor meer informatie en materialen van Rookvrije Ouders op www.rookvrijeouders.nl of mail naar rookvrijestart@trimbos.nl