



HANDLEIDING

voor teams

**KLIK OM ER NAARTOE
TE GAAN!**

**9 – 20
september**

- Bespreek met cliënten en collega's dat jullie als team meedoen aan Stoptober
- Gebruik de tips van Trimbos om anderen te motiveren om ook mee te doen
- Schrijf jullie in op de website van Stoptober en haal het gratis magazine op bij Kruidvat
- Beluister de Stopcast met tips, weetjes en feiten

[Website Stoptober](#)
[Motivatietips](#)
[Stopcast](#)

**23 – 29
september**

- Bespreken met cliënten/collega's dat jullie als team meedoen aan Stoptober
- Geef rokende cliënten een kort stopadvies (Very Brief Advice)
- Cliënten aanbieden om deze maand (eventueel samen met een medewerker) een stopplan in te vullen
- Gezamenlijk met geïnteresseerde collega's en cliënten een de Stoptober-app downloaden en een Stoptober-groep aanmaken
- Uitprinten: Factsheet, bureaukaart voordelen stoppen-met-roken en Valse-verleiders-bingo

[Very Brief Advice](#)
[Stoptober-App](#)
[Factsheet](#)
[Bureaukaart](#)
[Valse-verleiders-Bingo](#)
[Andere apps](#)

**30 september
– 6 oktober**

- Gooi gezamenlijk sigaretten weg en leg asbakken en aanstekers uit het zicht
- Factsheet zichtbaar ophangen
- Bureaukaart op bureaus plaatsen
- Valse verleiders bingo aanbieden aan cliënten en collega's en motiveren om mee te doen
- Stopplan invullen voor gemotiveerde cliënten/medewerkers
- Een alternatief aanbieden voor een sigaret: pepermuntjes/lolly's/pleisters

[Stopplan 1](#)
[Stopplan 2](#)
[Stopplan voor laaggeletterden](#)

**7 – 13
oktober**

- Stilstaan bij de valse verleiders bingo. Welke verleiders komen het meeste voor?
- Alternatieven aanbieden voor daginvulling: spelletjes / wandelingen / gezonde lunch

 [Stoptober.tv](#)

**14 – 20
oktober**

- Inchecken bij collega's en medewerkers hoe het stoppen-met-roken gaat
- Bijeenkomst organiseren waarin cliënten/medewerkers kunnen bespreken wat de voordelen zijn van stoppen met roken, wat hen helpt bij het stoppen met roken en wat het zo moeilijk maakt.

 Stoplijn: 0800-1995

**21 – 27
oktober**

- Inchecken bij collega's en medewerkers hoe het stoppen-met-roken gaat
- Activiteiten organiseren in het kader van gezonde leefstijl: sport / beweging / gezond eten (bekijk de voorbeelden van de gezonde leefstijlweek Castricum)

[Lekker luchtig: ervaringen-pagina](#)

**28 – 31
oktober**

- Evaluatiemoment met cliënten en collega's: hoe gaat het / is het gegaan?
- Hebben jullie hierna nog hulp nodig?
- Bespreek de mogelijkheden voor stoppen-met-roken hulp.

[Ondersteuning voor medewerkers](#)
[Ondersteuning voor cliënten](#)