

# Telefonische coaching Rookvrije Ouders



Veel (toekomstige) ouders willen stoppen met roken. Soms is dit moeilijk, waardoor stoppogingen mislukken. De telefonische coaching Rookvrije Ouders biedt in minimaal 6 gesprekken effectieve stoppen-met-roken begeleiding.

## Waarom Rookvrije Ouders?

- Uit wetenschappelijk onderzoek **effectief** gebleken om ouders te laten stoppen met roken.
- De coaches hebben ook ervaring met paren met een **zwangerschapswens, zwangere vrouwen en partners**.
- Je verwijst **makkelijk** en **snel** door via een online aanmeldformulier.
- De coach neemt **binnen enkele dagen** contact op voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.
- Je ontvangt een **terugkoppeling** van de coach.

## Verwijs door:

- 1 Inventariseer bij (toekomstige) ouders die willen stoppen met roken of ze door een stoppen-met-roken coach gebeld willen worden over de telefonische coaching Rookvrije Ouders. Op de achterkant zie je een voorbeeld van hoe je dit gesprek over stoppen met roken kunt voeren.
- 2 Zijn ze geïnteresseerd in de telefonische coaching Rookvrije Ouders? Vul hun gegevens in via de website [www.rookvrijestart.nl/rookvrijeouders](http://www.rookvrijestart.nl/rookvrijeouders).
- 3 Geef het verwijaskaartje mee. Hiermee kunnen ze zichzelf ook op een later moment aanmelden als dat nog niet is gebeurd tijdens het gesprek. Dat kan via de website [www.rookvrijeouders.nl](http://www.rookvrijeouders.nl).

## Gespreksvoorbeeld

### 1 Uitvragen rookprofiel:

Mag ik het met je over roken hebben? Rook jij?  
En rookt je partner? Hoeveel?

### 2 Motivatie verhogen:

- **Vraag naar de redenen om te roken:** Wat brengt het roken je?
- **Meet de motivatie:** Hoe graag wil je stoppen met roken op een schaal van 0-10? Wat zijn voor jou voordelen om te stoppen met roken?
- **Meet het vertrouwen:** Stel dat je stopt met roken, in hoeverre denk je dat het gaat lukken op een schaal van 0 tot 10?

### 3 Verwijzen:

Het beste voor jou en je (ongeboren) kind/de kans op een gezonde zwangerschap is om te stoppen met roken. Ik weet dat stoppen niet gemakkelijk is. Maar je hoeft het niet alleen te doen! Wij werken samen met de telefonische coaches van Rookvrije Ouders. Mag ik jouw telefoonnummer doorgeven, zodat de coach je kan bellen en meer kan vertellen over de begeleiding? Dit kennismakingsgesprek is gratis. Tijdens dit gesprek kun je beslissen of je wilt starten met Rookvrije Ouders.

## Meer weten over Rookvrije Ouders?

Rookvrije Ouders is meestal gratis.

Wil je hier meer over weten of over de effectiviteit?

Kijk dan op [www.rookvrijestart.nl/rookvrijeouders](http://www.rookvrijestart.nl/rookvrijeouders) of neem contact op via [rookvrijestart@trimbos.nl](mailto:rookvrijestart@trimbos.nl).

