



1472

# Voel je Vrij!

## Stoppen met roken en Leefstijltraining

### Heb je altijd al willen stoppen met roken?

Binnen de Geestelijke Gezondheidszorg in Nederland wordt veel gerookt, door cliënten en door medewerkers. Mede door het vele roken is de levensverwachting van mensen met een ernstige psychiatrische aandoening tientallen jaren korter dan de gemiddelde levensverwachting. Cliënten en medewerkers van de Reinier van Arkel groep krijgen de mogelijkheid deel te nemen aan 'Voel je Vrij! Stoppen met Roken & Leefstijltraining GGz'. Deze training is mede ontwikkeld door het Fonds Psychische Gezondheid en erkend als geaccrediteerde interventie in het kwaliteitsregister Stoppen met Roken. Voor meer informatie zie: [www.psychischegezondheid.nl](http://www.psychischegezondheid.nl).

### Voel je vrij! Binnen de Reinier van Arkel groep

Binnenkort starten we weer met een training binnen de Reinier van Arkel groep. Het is een groepstraining (maximaal 12 deelnemers) waarin cliënten en medewerkers van de Reinier van Arkel groep samen in een groep werk maken van het stoppen met

roken. De training bestaat uit 19 bijeenkomsten, die wekelijks op hetzelfde tijdstip op dezelfde locatie plaatsvinden.

Tijdens de eerste bijeenkomsten staan we stil bij verslaving, brengt iedere deelnemer het eigen rookgedrag in kaart en bedenkt de deelnemer wat diens doel van de training is: stoppen of minderen.

Belangrijk om te weten: de deelnemers veranderen hun rookgedrag pas tijdens de vijfde bijeenkomst. Omdat het veranderen van het rookgedrag niet gemakkelijk is, staan de eerste bijeenkomsten hierna in het teken van de moeilijke momenten en hoe hiermee om te gaan.

Daarna volgen een aantal bijeenkomsten waarin gekeken wordt naar een gezonde leefstijl: welke gezonde alternatieven zijn er voor het roken? Dit kan variëren van gezonder eten en bewegen maar ook het (gedeeltelijk) oppakken van hobby's of werkzaamheden. Tevens krijgen de deelnemers een trainingsboek met informatie en ruimte om eigen ervaringen te noteren. Naast de groepsbijeenkomsten kunnen nicotine-

pleisters ondersteuning bieden bij het stoppen of minderen met roken.

### Meer informatie

Voor meer informatie over de training en aanmelding: Stuur een bericht met uw naam, adres en telefoonnummer per e-mail [stoppenmetroken@rvagroep.nl](mailto:stoppenmetroken@rvagroep.nl) of per (interne) post naar Stoppen met roken t.a.v. Trainers, Carillonlaan 10, 5261 LT Vught. Vermeld daarin of u meer informatie of een intakegesprek wilt. De trainers nemen contact met u op. U kunt ook uw hulpverlener vragen om meer informatie.

