

Meerwaarde stoppen in groepsverband

Vanuit SineFuma gunnen wij zoveel mogelijk rokers een rookvrij leven. Wij weten uit ervaring en uit cijfers dat stoppen in groepsverband hierin het beste werkt. Ook merken wij dat rokers zelf regelmatig niet direct enthousiast worden voor een groepstraining. Ze willen liever individuele coaching. Het kan zijn doordat dit veiliger of minder spannend is. Of doordat ze niet goed de meerwaarde van het samen stoppen in een groep weten. Dit document heeft als doel die meerwaarde te verduidelijken.

Waarom stoppen in groepsverband?

- **Kans op succes is groter.** Gemiddeld 5% meer kans op een rookvrij leven t.o.v individuele begeleiding.
- **Samen stoppen met roken met anderen** is de belangrijkste succesfactor, dankzij de groepsdynamiek.
- Men heeft **een gezamenlijk doel: rookvrij worden!** Daar wordt gezamenlijk naar toe gewerkt.
- De groep is een **extra stok achter de deur**: er is extra groepsdruk, men stimuleert elkaar om het vol te blijven houden en men heeft extra stopmaatjes.
- In een groep blaast iedere roker elke week in **een CO-meter ter motivatie en controle.** De CO-meter is een ademtest die laat zien of iemand wel of niet rookt.
- De groepstraining heeft **een zeer hoge beoordeling door de deelnemers zelf: een 8,6**
- **Ex-deelnemers geven zelfs een 9** op de vraag in **welke mate ze de cursus bij een vriend of kennis zouden aanbevelen** (schaal 1-10)
- **Hoe voller een groep, hoe groter het succes.** Dit is extra motivatie om zoveel mogelijk rokers te motiveren voor deelname aan een groep.

Handige tips

Het is belangrijk dat een zorgverlener zelf ook echt de meerwaarde van een groepstraining snapt. *“Het helpt vaak als je wat meer vertelt over de groepstraining. Doordat een trainer van SineFuma mij goed heeft uitgelegd wat er aanbod komt, bijvoorbeeld goed vertellen hoe motiverend de groepsdynamiek is.”* S. Jansen - praktijkondersteuner

“Leuk om eens een kijkje te nemen op de site samensterkerstoppen.nl. Deze stuurt aan op Samen Sterker Stoppen in groepsverband. Er staan ook wat video's op van deelnemers die over onze groepstraining vertellen. Deze site is eigenlijk voor bedrijven en om medewerkers te belonen bij succesvol stoppen, maar benoemt ook mooi de meerwaarde van een groepstraining.” M. Van Kessel - relatiebeheerder SineFuma

“Als mensen afkeurend reageren op het idee van een groepstraining, gaan wij nog even door op dat onderwerp om te kijken of ze een juist beeld hebben. In een groep krijg je namelijk veel meer steun, meer een stok achter de deur, heb je een groep medestanders om op terug te vallen en iedereen heeft hetzelfde doel. Vaak wordt door deelnemers ook de gezelligheid genoemd. Ook door mensen die eerst sceptisch waren. Doordat je elkaar leert kennen in een groep, geeft men elkaar ook erg goede tips. Mocht overigens iemand een groep echt niks vinden, dán raden we het ook af.”
R. Loonen - medewerker SineFuma

Meer weten over de groepstraining? Een medewerker van SineFuma komt graag een presentatie geven.

Groep versus individueel



We vinden **stoppen in groepsverband** extra geschikt voor rokers:

- die zwaarder verslaafd zijn (bijvoorbeeld al veel stoppogingen gedaan hebben)
- met een lage sociaaleconomische positie
- met weinig sociale steun



We vinden **individuele begeleiding** extra geschikt voor rokers:

- die meer maatwerk nodig hebben. Bijvoorbeeld omdat er extra snel gestopt moet worden wegens een geplande operatie, radiotherapie of zwangerschap.
- die meer behoefte hebben aan individuele aandacht. Bijvoorbeeld bij psychische aandoeningen of slechthorendheid.
- met weinig sociale steun

Ervaringen van deelnemers

“Deze begeleiding heeft mij een ontspannen en een leven zonder stress teruggegeven. Zonder deze groep en zeer zeker zonder trainer Debbie was het mij en de rest van de groep niet gelukt. Ik ben daarom heel erg blij dat ik deze kans heb gekregen. Het was top!” Mick-Gouda

“De steun, het motiveren, de duidelijkheid, de hulp, het begrip, de gezelligheid van de hele groep maar vooral trainer Thera hebben ervoor gezorgd dat ik weet dat ik niet meer ga roken.” Suzanne-Tilburg

“Met name door de groepsdynamiek lijkt het dat het mij lukt te stoppen met roken. Wij blijven ook bij elkaar komen ná de groepssessies.” Henk-Breda

“De groep is een stok achter de deur en een feest van herkenning, anderen lopen tegen dezelfde problemen op.” Anske-Utrecht