Jellinek

Kinderwens en stoppen met roken?

TIEN GROEPSBIJEENKOMSTEN

Onderdeel van Arkin

De training Stoppen met roken is een intensieve behandeling voor mensen die willen stoppen met roken.

De training helpt u om te stoppen en gestopt te blijven met roken. Uit onderzoek blijkt immers dat roken de vruchtbaarheid van zowel mannen als vrouwen kan verminderen. En stoppen met roken heeft natuurlijk nog andere positieve effecten op uw gezondheid.

Wat kunt u van de training verwachten? Voordat u aan de training begint krijgt u een intakegesprek waarin uw rookgedrag wordt geïnventariseerd. U krijgt ook informatie over de training en we verzamelen de noodzakelijke gegevens.

Het doel van de training is u te helpen bij het stoppen met roken. In de training gaan we ervan uit dat roken aangeleerd gedrag is. Het doorbreken van het roken betekent het aanleren van ander gedrag zodat u beter kunt omgaan met situaties waarin u gewend was te gaan roken. U krijgt vaardigheden aangereikt die u helpen bij het stoppen met roken. Dat doen we met behulp van het vergroten van uw kennis over de gevolgen van roken en waarom u rookt. Daarnaast leren we u vaardigheden die u helpen om gestopt te blijven met roken.

De training is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. Tijdens de training bespreekt u zowel de prettige als de vervelende kanten van het roken. U onderzoekt hoe het patroon van roken bij u precies in elkaar zit. Dit doet u door bij te houden op welke momenten u rookt of de behoefte voelt om te roken. Op deze manier krijgt u

goed zicht op uw risicosituaties. Dit zijn situaties waarin het voor u lastig is om niet of minder te roken. De training is erop gericht dat u manieren aanleert om met deze risicosituaties om te gaan.

Training in een groep De training voor stoppen met roken wordt bij Jellinek in een groep gegeven, onder leiding van een ervaren psycholoog. Het voordeel van een groep is dat deelnemers veel steun aan elkaar kunnen hebben zowel tijdens de behandeling als daarbuiten en ervaringen kunnen uitwisselen. Alles wat in de groep met elkaar besproken wordt is uiteraard vertrouwelijk. De training bestaat uit 10 wekelijkse bijeenkomsten. Een bijeenkomst duurt twee uur. De totale training wordt afgerond binnen 3 maanden. De groep is open, dat betekent dat u na een gesprek met de trainer, direct kunt starten in de groep.
Naast de training kunt u onder medische begeleiding stoppen met roken door middel van nicotine vervangende middelen zoals pleisters.

Wat wordt er van u verwacht? Tijdens deze training leert u nieuwe vaardigheden met als doel om te leren gaan met risico-situaties. Om deze vaardigheden goed onder de knie te krijgen is het van belang dat u buiten de sessies om hiermee oefent.
De training is dus een actieve training. Dit houdt in dat wij u vragen thuis oefeningen te doen of opdrachten uit te werken.

Meer weten? Meer informatie over de effecten van middelen op u en over de training kunt u vinden op de website, www.jellinek.nl Voor meer informatie over de training kunt u ook bellen of mailen met de Bureaudienst van Jellinek, tel. 020 590 15 00, behandelingen@jellinek.nl.

Informatiegesprek Voor een gratis en vrijblijvend informatie-gesprek over de training kunt u contact opnemen met de bureau-dienst van Jellinek 020-590 1500.

Aanmelden voor de training U kunt zich aanmelden voor de training via het volgende emailadres: stoppenmetroken@jellinek.nl

Klachten en signalen
Wij horen graag wat u opvalt. Met uw informatie kunnen wij de zorg verbeteren. Er is ook een klachtenregeling. De folder hierover kunt u opvragen bij Jellinek. Uitgebreide informatie vindt u op de website: www.jellinek.nl/over-jellinek/alles-naar-wens

Rechten en plichten
Voor de (samenwerking tussen) cliënten en medewerkers van Jellinek bestaan bepaalde richtlijnen. Het gaat om rechten maar ook om plichten. Deze zijn beschreven in onze folder 'Rechten en plichten' die voor iedereen beschikbaar is. Zie ook onze website www.jellinek.nl/over-jellinek/alles-naar-wens

Familie en vrienden
Jellinek vindt de betrokkenheid van familieleden, partners en vrienden bij de behandeling van cliënten belangrijk. Meer informatie over de Naastbetrokkenenraad vindt u op de site www.jellinek.nl/over-jellinek/naastbetrokkenenraad.

Informatie over Jellinek De afdeling curatieve verslavingszorg voor volwassenen van Jellinek heeft als eerste in de verslavingszorg een TOPGGZ erkenning. Op www.jellinek.nl vindt u uitgebreide informatie over onze organisatie, de behandelmogelijkheden, de Cliënten- en Naastbetrokkenenraad en uw rechten en plichten als cliënt.

Jellinek werkt vanuit diverse locaties in Amsterdam en Hilversum en via Internet.

mei 2014

Voor de fotografie is gebruik gemaakt van modellen.

JE/B5.30 02 4.14