

STOPTOBER ●

Inspiratie voor lokale inzet Stoptober

Op 1 oktober begint Stoptober: de grootste stoppoging van Nederland. Gesteund door andere stoppers, familie, vrienden en collega's gaan mensen die roken of vaperen de uitdaging aan om 28 dagen te stoppen. Nicotine is extreem verslavend en stoppen is een topprestatie. Wie 28 dagen stopt, heeft vijf keer meer kans om blijvend te stoppen. Daarom doen elk jaar duizenden mensen mee. In september kun je mensen die roken of vaperen al enthousiasmeren om mee te doen, bijvoorbeeld door een oproep te doen de [Stoptober-app](#) te downloaden. Zo kunnen ze 1 oktober goed voorbereid beginnen.

Wil je als gemeente nog meer bijdragen aan Stoptober? Hieronder lees je hoe je dat kan doen. Trek hierin eventueel samen op met de lokale GGD.

Steun stoppers

Tijdens Stoptober staat de stoppoging van stoppers centraal, maar ook de kracht van steun. Stoptober roept iedereen op om stoppers te supporten. Steun en begrip van de omgeving werkt motiverend en draagt bij aan het stopproces. Heel Nederland, rokers én niet-rokers, kunnen stoppers steunen. Mensen kunnen persoonlijk een stopper steunen, maar dat kun je ook als [organisatie](#) doen.

Als gemeente kun je tijdens Stoptober je steun uitspreken naar inwoners en eigen medewerkers. Bijvoorbeeld door informatie over de campagne te delen via een nieuwsbericht of sociale media. Gebruik de [voorbeelden](#) of maak zelf een bericht passend bij de lokale context. Wil je eigen medewerkers steunen? Veel stoppers hebben behoefte aan afleiding. Collega's kunnen stoppers hierbij helpen, bijvoorbeeld door samen koffie te drinken of een lunchwandeling te maken.

Rookvrije omgevingen

Rookvrije omgevingen helpen stoppers, want zo komen ze minder in de verleiding. Betrek dus de bestaande rookvrije plekken in je gemeente bij Stoptober. Bijvoorbeeld door deze rookvrije plekken onder de aandacht te brengen bij inwoners. Of door Stoptober [materialen](#) te verspreiden onder de rookvrije plekken.

Wordt er een plek in de gemeente tijdens campagneperiode in september of oktober rookvrij? Organiseer een feestelijke opening en deel een nieuwsbericht. De Stoptober materialen kunnen ook ingezet worden om een maand lang bepaalde plekken in de gemeente rookvrij te maken, zoals terrassen.

Zorg en welzijn

Breng Stoptober onder de aandacht bij zorg- en welzijnsprofessionals. Stoptober is voor hen een laagdrempelige manier om roken onder de aandacht te brengen. Voor professionals is er een gratis [pakket](#) met materialen te bestellen. Daarnaast kunnen ze iemand wijzen op professionele stopondersteuning in de buurt of samen kijken op [ikstopnu.nl](#). Een [kort stopadvies](#) van een zorgprofessional leidt vaker tot een stoppoging.