



HOE STOP JE MET ROKEN?

Door **SmartStop** | 14-24 jaar

Stoppen met roken is niet gemakkelijk. Maar het is wel het **gezondste** om te doen.

Misschien heb je het **al eens geprobeerd?** In het begin lukt het nog best om van de sigaret te blijven. Maar dan begint dat ongemakkelijke gevoel, die zin in een sigaret wordt groter.

De **juiste hulp** kan het jou gemakkelijker maken:

- Zo kan je naar een [tabakoloog](#) gaan. Dat is iemand die mensen helpt om te stoppen met roken. Hij of zij geeft je raad, tips en motiveert je om vol te houden.
- Daarnaast kan je ook gebruik maken van **apps**. Sommige houden bij hoeveel dagen je niet gerookt hebt of hoeveel geld je daarmee bespaart. Andere apps zorgen voor afleiding als je zin krijgt in een sigaret.
- **SmartStop** combineert een app ([IOS](#)) met de begeleiding van een tabakoloog. Een aanpak die je kansen om te stoppen met roken doet stijgen.

FOTO: Shwa Hall

PRAAT EROVER



Bel met Tabakstop

Bel gratis en anoniem op 0800 11
100 op werkdagen van 15-19 u.