****

**[Naam] stopt met roken**

Geachte,

In [Maand], [Jaar] start in [Gemeente/Stad] een **rookstopcursus in groep** onder begeleiding van [Naam tabakoloog], een tabakoloog. Roken is de belangrijkste vermijdbare oorzaak van ziekte en sterfte. Onze gemeente/stad stimuleert een gezonde levensstijl en streeft naar meer bewoners met een goede gezondheid. Een concreet stopaanbod voor degene die wil stoppen of die we kunnen motiveren om te stoppen met roken, hoort daar bij.

**Waarom organiseren we een groepscursus?**

Iedere roker die wil stoppen, wil dat op zijn/haar eigen manier doen. Sommige rokers doen het in hun eentje, sommige met de hulp van het internet, sommige opteren voor individuele begeleiding, terwijl anderen nood hebben aan stoppen met een groep lotgenoten.

Stoppen met roken in groep is een **wetenschappelijk onderbouwde** aanpak als de groep begeleid wordt door een erkende tabakoloog. Rokers geven vaak aan dat het groepsgebeuren hen motiveert om gestopt te blijven. Tijdens het groepsgebeuren kan je ervaringen delen, spreken over de mogelijke obstakels en problemen, en samen successen vieren. Het succes van een groepslid kan de andere leden motiveren en hen het gevoel geven dat ze ook in hun opzet kunnen slagen.

Elke tabakoloog heeft zijn eigen aanpak, maar alle tabakologen die meedoen aan dit project werken volgens een ‘[gedeelde boodschap over stoppen met roken’](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be/assets/boodschap.pdf).

**Hoe werkt het?**

Ons Logo (Logo [Naam Logo]) organiseert samen met [Gemeente/Stad] een groepscursus stoppen met roken. We starten met een kosteloze en **vrijblijvende infosessie, gevolgd door 8 groepssessies**, gespreid over een tweetal maanden. De groep telt 10 à 15 deelnemers.

**Kostprijs voor de deelnemer?**

De deelname kan aan een voordelig tarief met de steun van de Vlaamse overheid (maximaal 12u begeleiding). Mensen zonder statuut van verhoogde tegemoetkoming betalen €1 per kwartier begeleiding. Dit komt neer op €48 voor een groepscursus van 8 sessies. Personen die recht hebben op verhoogde tegemoetkoming betalen €0.5 per kwartier. Voor de volledige cursus betalen ze €24. [Meer informatie over de tarieven](http://www.vigez.be/files/tabak/VIGEZ-tabakoloog-infographic-FINAAL.jpg).

**Wat kan mijn rol als [apotheker, diëtist, tandarts, OCMW-medewerker… zijn?**

U kan rokers die geïnteresseerd zijn om te stoppen met roken in groep doorverwijzen naar de groepscursus. In bijlage vindt u een flyer terug, hiermee kan u uw [patiënten/cliënten] informeren.

Indien u [patiënten/cliënten] heeft die geïnteresseerd zijn om aan deze rookstopcursus deel te nemen, verwijzen we graag naar onze vrijblijvende en gratis **infosessie** op [datum, plaats].

De groepscursus zelf **start** **op** [datum, uur]en de volgende sessies zijn op [data sessies].

Wil je nog extra materiaal bestellen of heb je vragen over de rookstopcursus? Dan kan je steeds terecht bij ons: Logo [naam Logo, mail, telefoonnummer].

Meer informatie over rookstop vind je op:

[www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)

Hartelijk dank voor je medewerking.

Met vriendelijke groeten,

Namens Logo [naam Logo] en [Naam organisator]