

Stoppen met een verslaving

Je kunt altijd stoppen: ieder dag opnieuw.

Weet je niet hoe je dit aan kan pakken? Hieronder heb ik een aantal stappenplannen staan die je kunt gebruiken om het vol te houden.

En vergeet niet: het is vaak twee stappen vooruit en een stap terug om dit vol te houden. Maar diegene die vol houdt, wint er een beter gezondheid mee! En meer financiële vrijheid.

Stoppen met Roken

Stopplan ik stop nu van het Trimbos instituut (gratis te downloaden):

https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/product/pfg79059-stopplan-ikstopnu?utm_source=ActiveCampaign&utm_medium=email&utm_content=Meer+eenduidigheid+in+het+defini%C3%ABren+en+meten+van+mentale+gezondheid+%7C+Nieuwsflits&utm_campaign=Nieuwsflits+%7C+nummer+24+%7C+9+december+2021&vgo_ee=llRzzFAU4BIWfcBofpQYMw%3D%3D

En de stopcoach: <https://www.trimbos.nl/aanbod/interventies/interventie/de-stopcoach>

Voor jongeren:

<https://www.trimbos.nl/aanbod/interventies/interventie/stopstone>

Volhouden: ik stop nu:

<https://www.trimbos.nl/aanbod/interventies/interventie/ik-stop-nu>

Stoppen met blowen

Van het Trimbos Instituut; zelf thuis toe te passen: de app ICAN:

<https://www.trimbos.nl/aanbod/interventies/interventie/ican-minder-blowen>

RED Alert: melding bij gevaarlijke drugs:

<https://www.trimbos.nl/aanbod/interventies/interventie/red-alert>

Minder drinken

MAXX programma van het Trimbos Instituut: een zelfhulp app:

<https://www.trimbos.nl/aanbod/interventies/interventie/maxx-minder-drinken>

Voor jongeren: Wat drink jij app:

<https://www.trimbos.nl/aanbod/interventies/interventie/wat-drink-jij-app-voor-mbo-studenten>