

Persbericht

2 september 2022

EVA SIMONS, TIM CORONEL, ARNO KANTELBERG EN TOMMIE CHRISTIAAN STOPPEN OP 1 OKTOBER MET ROKEN

Landelijke actie Stoptober begint aan 9^e editie

Vandaag is de start van Stoptober, de grote actie waarin Nederland wordt opgeroepen om vanaf 1 oktober 28 dagen te stoppen met roken. Meer dan vierhonderdduizend mensen deden de afgelopen jaren mee, en bewezen hiermee dat Stoptober werkt. Het stopmoment is inmiddels groter dan het andere bekende stopmoment op 1 januari.

Met de positieve aanpak, ondersteuning per app en een grote online community, stoppen mensen door het hele land samen. Op deze manier houden stoppers het beter en langer vol. Ook nu weer geven bekende Nederlanders het goede voorbeeld. Dit jaar zijn dat zangeres Eva Simons, autocoureur Tim Coronel, journalist Arno Kantelberg en zanger Tommie Christiaan.

Eva Simons is al vaker gestopt, maar door het touren en deadlines begon ze toch steeds weer. Dit keer wil ze er echt helemaal vanaf en geeft haar jonge dochtertje haar een extra stimulans. "Ik wil geen rokende ouder zijn. Ik doe het nu echt voor mijn gezin, dat is mijn alles, en dus ga ik er voor de volle 100% voor!"

Tim Coronel rookt al 34 jaar, en nu is hij er klaar mee. "Mijn kinderen van 8 en 10 jaar klagen erover, en ook mijn broer Tom is heel blij dat ik éindelijk ga stoppen. Hij roept het al jaren tegen me. Mijn vrouw rookt ook, samen stoppen we op 1 oktober."

Arno Kantelberg is een gematigde roker, maar denkt vooral moeite te gaan hebben met de routine die doorbroken wordt. "Na tv-opnames rook ik op weg naar huis vaak nog een sigaretje, een soort *after dinner-smoke*. Ik kan me voorstellen dat het met name de handeling is die ik ga missen. Deze uitdaging van Stoptober heb ik nodig om er helemaal vanaf te komen."

Voor **Tommie Christiaan** wordt dit zijn eerste stoppoging. Binnenkort wordt hij voor de derde keer vader, en roken overheerst zijn leven te erg. "Ik zie mezelf als een zware roker met zeker een half tot heel pakje per dag. Het stinkt, kost geld en het geeft een slecht voorbeeld aan mijn kinderen. Ik kijk uit naar een leven zonder rokershoestje, en waarin het roken mijn leven níet meer beheerst. Voor mezelf, voor mijn kinderen, en voor mijn vrouw Jamie."

Gratis app

Iedereen die aan Stoptober wil meedoen, kan zich vanaf 2 september inschrijven via de website stoptober.nl. Vanaf 21 september is de bijbehorende gratis app te downloaden die vanaf 1 oktober dagelijks steun biedt. De 28-dagen-niet-roken-reis begint op 1 oktober 2022.

De Stop Shows

Eind september worden er twee Stop Shows georganiseerd in een theater in Amsterdam. Het zijn trainingen waarin het stoppen met roken in een groter en leuker perspectief wordt gezet. Deelnemers horen de laatste wetenschappelijke inzichten en krijgen er praktische tips en tricks van een team van specialisten, waaronder twee longartsen, een huisarts en een mindset coach. Steven Kazan en Victor Mids zullen de Stop Shows van de nodige magie voorzien. Tickets voor deze shows op 24 september in DeLaMar en op 30 september in Artis' Planetarium zijn te koop op www.stoptober.nl.

De Stopcast

Dit jaar is er voor het eerst een podcastserie te beluisteren met leuke en interessante gesprekken die stoppers kunnen inspireren en helpen. In de podcast spreken onder andere longarts Wanda de Kanter, verslavingsarts Robert van der Graaf en staatssecretaris van Volksgezondheid Maarten van Ooijen. Daarnaast zijn stoppers van voorgaande jaren te horen met hun verhaal, én zijn de bekende ambassadeurs van dit jaar te horen. De podcast is te beluisteren op stoptober.nl en via diverse podcast kanalen zoals Apple Podcast, Google Podcast en Overcast.

Gratis Magazine

Alle deelnemers van Stoptober kunnen het Stoptober Magazine gratis ophalen bij een Kruidvatvestiging bij hen in de buurt. In het magazine staan inspirerende verhalen van bekende en onbekende Nederlanders en veel tips om de 28 dagen door te komen.

Stoptoberhuis

Ook dit jaar gaan 25 rokers samen stoppen met roken in het Stoptoberhuis. Op 30 september roken zij samen hun laatste sigaret, waarna ze onder begeleiding van coaches samen de eerste lastige dagen doorkomen. Dagelijks zal hier een verslag van worden gemaakt en is het wel en wee hun stoppoging te volgen op stoptober.tv.

Speciaal aanbod voor bedrijven

Naast ondersteuning voor individuele deelnemers heeft Stoptober, net als voorgaande jaren, een speciaal aanbod voor bedrijven en organisaties die stoppen met roken bij hun medewerkers onder de aandacht willen brengen. Bedrijven kunnen via www.stoptober.nl promotiematerialen bestellen en aanvullende trainingen kiezen.

Stoptober is een initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), KWF Kankerbestrijding, de Hartstichting, het Longfonds, het Trimbos-instituut en GGD GHOR Nederland en Gezondheidsfondsen voor Rookvrij.

Noot voor de redactie:

Neem voor meer informatie contact op met Debbie Prijs: 06-52395953 of debbie.prijs@stoptober.nl