## Social media bericht 1

**Doe mee met Stoptober 2025!**

Op 1 oktober begint de landelijke uitdaging: 28 dagen samen stoppen met roken of vapen. 💪✨

Waarom 28 dagen? Omdat je dan 5x meer kans hebt om voorgoed te stoppen.

Samen is het makkelijker: met de gratis app, dagelijkse tips én steun van duizenden anderen.

👉 Meedoen of meer weten? Ga naar [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl)

#Stoptober #StoppenMetRoken #SamenSterk #Stoptober2025

## Social media bericht 2

**Meedoen met Stoptober? Bereid je goed voor!**

Stoppen met roken is een grote stap – maar een goede voorbereiding vergroot je kans op succes. 💪

Zo pak je het slim aan:  
✔ Download de gratis Stoptober-app  
✔ Maak je eigen stopplan  
✔ Kies een startdatum die bij jou past (1 oktober = landelijke start 🎉)  
✔ Gooi de avond ervoor je rookwaar weg  
✔ Bedenk een alternatief voor je rookmomenten (wandelen, thee, hond uitlaten)  
✔ Vraag steun van partner, vrienden of collega’s – samen gaat het makkelijker  
✔ Extra hulp? Kijk op 👉 [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

🟠 Begin vandaag nog met voorbereiden en maak oktober jouw stopmaand. Zet ‘m op!

👉 Meedoen? Ga naar [**www.stoptober.nl**](http://www.stoptober.nl)

#Stoptober #StoppenMetRoken #SamenSterk #VoorbereidingLoont

## Social media bericht 3

**Ken jij iemand die mee gaat doen aan Stoptober? Zo kun jij helpen 👇**

Stoppen is niet makkelijk. Het is een echte topprestatie. En dat lukt beter met steun uit de omgeving.

Heb jij een vriend(in), collega of familielid die meedoet aan Stoptober? Dan ben jij belangrijker dan je denkt! 💬💪

Wat kun je doen?

➡️ Even appen of bellen  
➡️ Samen iets doen ter afleiding  
➡️ Aanmoedigen als het lastig is

Juist op moeilijke momenten kan jouw support het verschil maken.

#Stoptober2025 #StoppenMetRoken #SteunHelpt #SamenSterk #Rookvrij