Rookvrij! Ook jij?
Onderdeel van SineFuma

Gun jezelf het mooiste cadeau:

een rook- en vapevrij leven!

Stopplan individuele coaching

Inhoud

Welkom 4

Jouw persoonlijke stopplan naar een rook- en vapevrij leven

Gesprek 1 9
Gesprek 2 18
Gesprek 3 25
Gesprek 4 31
Gesprek 5 36
Gesprek 6 39

Welkom

Gefeliciteerd! Jij wil graag stoppen met roken of vapen. Je start een individueel traject van ‘Rookvrij! Ook jij?’. Deze begeleiding is gebaseerd op een succesvolle methode, met ondersteuning van een professionele coach en het gebruik van een hulpmiddel.

Na de intake met jouw coach, bestaat de begeleiding uit zes gesprekken. Het eerste gesprek duurt 30 minuten en de daaropvolgende gesprekken duren allemaal 20 minuten. Alle zes gesprekken zijn even belangrijk voor een succesvol traject en vinden plaats op momenten die jou goed uitkomen. Tijdens het laatste gesprek vieren we één maand rook- of vapevrij.

Tijdens de gesprekken wordt regelmatig gebruik gemaakt van dit boekje. Het is een leidraad voor de gesprekken dus belangrijk om mee te nemen of bij de hand te hebben. Ook kun jij in dit deelnemersboekje per gesprek de belangrijkste informatie nog eens teruglezen. Je kunt er zelf ook aantekeningen in maken.

Daar waar we in dit boekje alleen schrijven over ‘roken’ of ‘rookvrij’, bedoelen we ook altijd ‘vapen’ of ‘vapevrij’.

Succesvol rook- en vapevrij worden

De meest succesvolle manier om te stoppen is gedragsmatige ondersteuning van een professionele coach. Dit kan telefonisch, digitaal of op locatie. Als je hierbij een hulpmiddel gebruikt, verhoogt een blijvend stopsucces met twee tot vier keer.

Planning

In onderstaand overzicht kun je jouw data van de gesprekken noteren. Als je verhinderd bent, laat dit dan uiterlijk 24 uur vóór het geplande gesprek aan de coach weten. Je kunt dan samen met de coach een nieuwe afspraak maken. Tussen de gesprekken door is het mogelijk de coach te appen of bellen bij vragen of op moeilijke momenten.

Coaching	Datum	Tijdstip
Gesprek 1		
Gesprek 2		
Gesprek 3		
Gesprek 4		
Gesprek 5		
Gesprek 6		

Gegevens van jouw coach

Naam: .....

Telefoonnummer: .....

Onderlinge afspraken

Tijdens de begeleiding maken we de volgende afspraken:

- Op de afgesproken tijd aanwezig en bereikbaar zijn.
- Je kunt maximaal 24 uur vantevoren de afspraak annuleren. Wanneer een gesprek niet afgezegd wordt of tijdig geannuleerd vervalt het gesprek. Dit gesprek wordt niet meer ingehaald.
- Alles wat tijdens de gesprekken besproken wordt, is vertrouwelijk.
- Voer het gesprek in een rustige omgeving.

Interessante websites

Voor meer informatie verwijzen we je naar de volgende websites:

- www.rookvrijookjij.nl
- www.startenmetstoppen.nl
- www.ikstopnu.nl
- www.trimbos.nl

Ondersteunende apps

Vind je het fijn om extra ondersteuning te hebben via een app? Hieronder een aantal voorbeelden van apps die we aan kunnen bevelen:

- Stopcoach
- Quit now
- Stopstone
- Medicijnwijs

Luisterlijn

Heb jij behoefte aan meer contact, bel dan de luisterlijn (ook 's nachts bereikbaar): **088 - 076 7000**.
Bel als je denkt dat het jou helpt om rook- of vapevrij te blijven.
Voor meer informatie: www.deluisterlijn.nl.

Welke onderwerpen komen tijdens de gesprekken aan de orde?

Gesprek 1

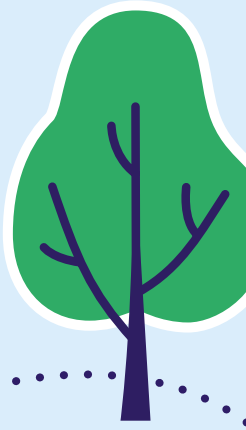
- Uitleg van de begeleiding
- Je persoonlijke rookgeschiedenis en motivatie om te stoppen
- Roken/vapen is een verslaving
- Wat zit er in een sigaret?
- Je rookvrije route
- Uitleg over het gebruik van hulpmiddelen
- Uitleg over aanvragen van hulpmiddelen

Gesprek 2

- Eventueel koolmonoxide-(CO-) meting en uitleg
- Voordelen van stoppen met roken en vapen
- Uitleg over het gebruik van hulpmiddelen
- Mijn stoppen-met-roken/vapen-plan
- Voorbereiden op je stopdag

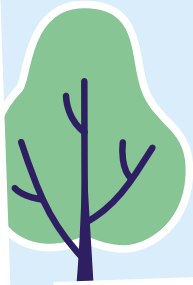
Gesprek 3

- Voorbereiden op je eerste dag rook-/vapevrij
- Tips voor de eerste week rook-/vapevrij
- Voorbereiden op de eerste week rook-/vapevrij
- Positief denken
- Ontwenningsverschijnselen: waar dienen ze voor en hoe ga je ermee om?
- Het belang van belonen en ontspannen



Gesprek 4

- Het nicotinemonster en het belang daarvan
- Gebruik van hulpmiddelen
- Eén week rook-/vapevrij
- Trek in een sigaret of vape
- Stoppen met roken/vapen en je gewicht
- Uitglijder

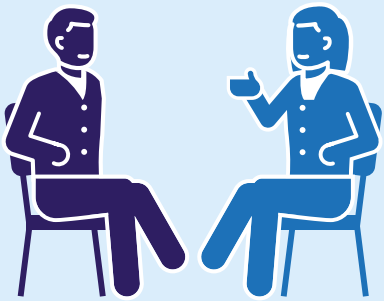


Gesprek 5

- Motivatie
- Helpende gedachten
- Reeks van kleine beslissingen
- Omgaan met risicovolle situaties

Gesprek 6

- Vier weken rook-/vapevrij
- Je nieuwe identiteit, een rook-/vapevrije 'ik'
- Tips voor de aankomende weken



Gesprek 1

In het eerste gesprek bespreken we de volgende onderwerpen.
De belangrijkste informatie kun je hier teruglezen.

Motivatie

Motivatie is de wens om iets dat je wil ook daadwerkelijk te doen. Je gaat uit van je eigen kracht en zet jezelf in beweging. Jouw motivatie is één van de belangrijkste zaken tijdens jouw stopproces. Schrijf daarom op wat een rook-/vapevrij leven jou oplevert.

Mijn motivatie om rook-/vapevrij te worden is:

.....

.....

Vertrouwen

Vertrouwen in jezelf is weten dat je doelen kunt bereiken en dat je je niet laat weerhouden door eventuele eerdere angsten, oude overtuigingen, ideeën of oordelen van buitenaf.

Je hebt in de vragenlijst een cijfer gegeven voor je motivatie en vertrouwen.
Dit is het startpunt van jouw rook-/vapevrije route. Schrijf hieronder jouw cijfers op.

Mijn cijfer voor motivatie: .....

Mijn cijfer voor vertrouwen: .....

Roken/vapen is een verslaving

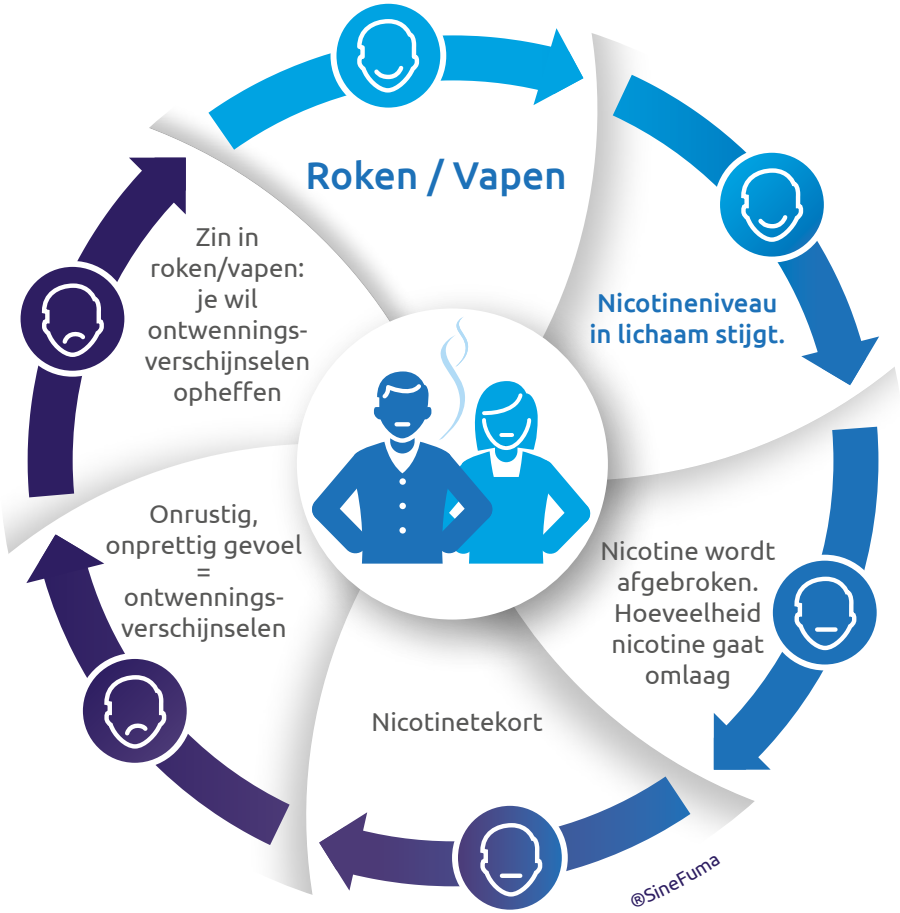
In de sigaret en de vape zit de zeer verslavende stof nicotine. Wist je dat nicotine in 7 seconden na een trekje de hersenen bereikt? Hoe sneller de verslavende stof bij de hersenen is, hoe verslavender die stof is. Roken is één van de moeilijkste verslavingen om vanaf te komen.

Na het roken of vapen stijgt het nicotineniveau in het lichaam. In de menselijke hersenen zit een 'beloningssysteem'. Dit systeem wordt geprikkeld door nicotine waardoor de stof dopamine wordt afgegeven aan het lichaam. Dopamine wordt ook wel het gelukshormoon genoemd. Dit komt vrij als je leuke dingen doet; bijvoorbeeld eten, sporten, feest, seks én dus óók bij roken!

Daardoor voelen veel mensen zich na het roken van een sigaret of na het vapen beter en dat maakt roken/vapen zo verleidelijk.
Vervolgens wordt de nicotine in het lichaam afgebroken en gaat de hoeveelheid nicotine in het lichaam omlaag. Hierdoor ontstaat er een nicotinetekort. Dit leidt tot onrustige en onprettige gevoelens. Dat noemen we ontwennings-verschijnselen.

Je wil deze ontwennings-verschijnselen opheffen. Daardoor ga je steeds opnieuw roken of vapen. Je rookt of vapet dus de ontwenningsverschijnselen weg. Je houdt hierdoor de nicotineverslaving in stand.

Vervolgens stijgt het nicotineniveau in het lichaam en begint de cirkel opnieuw. In onderstaand plaatje zie je deze verslavingscirkel.



Wat is en zit er in een vape?

Tegenwoordig is de vape (of e-sigaret) zeer populair. Een vape werkt op een andere manier dan een sigaret. Er vindt geen verbranding plaats zoals bij de sigaret. Hij verdampt een vloeistof.
De vloeistof bevat geen tabak, maar wel nicotine. De vloeistof wordt verhit, zodat er damp ontstaat. De gebruiker inhaleert de vloeistof. Dit wordt ook wel dampen genoemd.
Het is bekend dat vapes schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid.
In de damp die je inhaleert komen schadelijke stoffen vrij, zoals nicotine en giftige en kankerverwekkende stoffen.
De hoeveelheid nicotine in vapes kan enorm verschillen. Er zijn ook veel mensen die zowel de sigaret als de vape gebruiken, waardoor de dagelijkse inname van nicotine vaak nog hoger is.

Wat zit er in een sigaret?

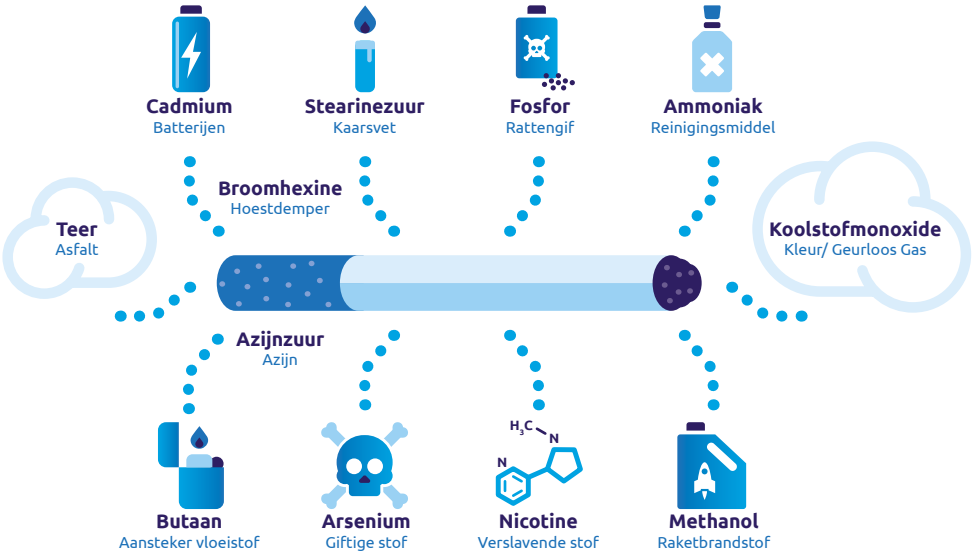
Een sigaret bevat naast tabak allerlei stoffen die fabrikanten toevoegen, zoals smaak- en geurstoffen. Er zitten ook stoffen in die de tabak vochtig houden en die als bindmiddel of opvulling van de sigaret dienen.

De tabak en veel van de toevoegingen in sigaren en sigaretten zijn schadelijk voor de gezondheid als ze verbranden. Ze verhogen bijvoorbeeld het risico op verschillende vormen van kanker. Ook irriteren of beschadigen ze de luchtwegen en ogen. Door de verbranding krijg je ook te veel koolmonoxide binnen, dit zorgt ervoor dat je minder zuurstof op kunt nemen.

Veel van de toegevoegde stoffen in sigaren en sigaretten, zoals suikers, maken het roken aantrekkelijker. Dat komt doordat een sigaar of een sigaret er lekkerder door smaakt en ruikt. Ook kunnen ze de rook witter kleuren.

Sommige van die toegevoegde stoffen zorgen ervoor dat rokers sterker verslaafd raken aan roken. Ze zorgen er bijvoorbeeld voor dat het lichaam nicotine beter kan opnemen, waardoor ze het prettige gevoel van de nicotine versterken.

Naast nicotine bevat tabaksrook ruim 6000 andere stoffen. Veel van deze stoffen zijn schadelijk voor de gezondheid. Zeker 70 ervan zijn kankerverwekkend. Hieronder staan een aantal van die kankerverwekkende stoffen afgebeeld.



De rook- en vapevrije route

Je hebt de eerste stap gezet op weg naar een rook-/vapevrij leven! Dat is een goed voornemen! Het doel van de gesprekken is het bereiken van de finish van de rook-/vapevrije route. Op die finish ben je één maand rook-/vapevrij. Een fantastische stap op weg naar een rook-/vapevrij leven!

Op de afbeelding zie je links het voor jou bekende pad: een herkenbaar pad van sigaret naar sigaret. Of van vapetrekje naar vapetrekje. Rechts zie je een nieuwe route: de route naar een rookvrije toekomst. Deze nieuwe weg is een mooie uitdaging, ook al is alles nog niet bekend. Tijdens jouw route zal de coach jou helpen om op de rook-/vapevrije route te blijven. De begeleidingsgesprekken dragen bij aan jouw succes om de verleiding van de vape of sigaret (de verslaving) te overwinnen, keer op keer. Daardoor blijf je op het nieuwe rook-/vapevrije pad. Je automatische gedrag (aan de linkerkant van de afbeelding) verandert naar nieuw gedrag. Tijdens de gesprekken krijg je handvatten voor jouw unieke stopproces. Tijdens het laatste gesprek ben je vier weken rook-/vapevrij! Daarna kun je elke uitdaging aan! Jij kunt met vertrouwen verder op weg naar jouw rook-/vapevrije toekomst.

Rookvrije en vapevrije route

Het gebruik van hulpmiddelen

Er zijn verschillende, bewezen effectieve hulpmiddelen beschikbaar om te stoppen met roken/vapen. Gebruik van een hulpmiddel verdubbelt jouw stopsucces. De meest succesvolle manier om te stoppen is gedragsmatige ondersteuning in combinatie met een hulpmiddel. De hulpmiddelen kunnen verdeeld worden in twee groepen: nicotinevervangers en medicijnen.

Nicotinevervangers worden door de coach uitgeschreven en medicijnen zijn op doktersrecept. Alleen de hulpmiddelen die aantoonbaar effectief zijn, worden besproken en geadviseerd. Met de coach bespreek je welk hulpmiddel voor jou het best passend is.

Nicotinevervangers

Nicotinevervangers zijn onder andere de nicotinepleister, de nicotinekauwgum en nicotinezuigtablet. Nicotinevervangers helpen om de lichamelijke ontwenningsverschijnselen tegen te gaan door de hele dag een gelijkmatige hoeveelheid nicotine af te geven. Deze middelen zijn veel

minder schadelijk dan een sigaret omdat je de teer, koolmonoxide en andere giftige stoffen niet meer inhaleert. Nicotinevervangers zijn er in verschillende sterktes. De coach zal samen met jou bekijken welke sterkte het beste past bij jouw rookgedrag. Doordat de sterkte wordt afgebouwd, wordt jouw nicotinebehoefte gecontroleerd afgebouwd. Het gebruik van nicotinevervangers kun je als een kuur beschouwen en kan voor een langdurig resultaat het beste 8 tot 12 weken gebruikt worden.

Is de beste keuze voor jou een nicotinevervanger dan regelt de coach de aanvraag van deze middelen voor jou. Met het LAN-formulier worden de middelen aangevraagd bij de landelijke apotheek (in verband met de vergoeding) en ze worden per post thuisbezorgd.

Medicijnen

Medicijnen worden altijd voorgeschreven door de (huis) arts. Jouw (huis)arts kijkt bij het voorschrijven of deze medicijnen geschikt voor je zijn. Er zijn

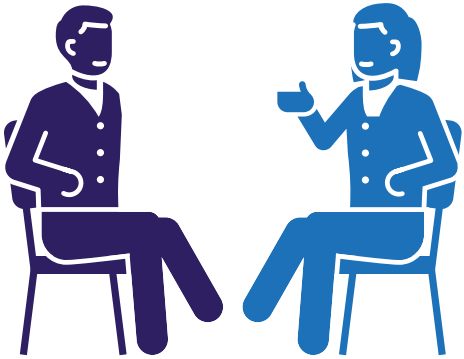
verschillende soorten medicijnen (je coach gaat je uitleggen welke dat zijn). Deze medicijnen voorkomen de trek (hunkering/zucht) naar de sigaret. Door het gebruik van medicijnen is het makkelijker om rookvrij te blijven. Je hebt minder last van de ontwenningsverschijnselen. Je gebruikt medicijnen meestal 9 tot 12 weken.

Maak na het eerste gesprek zo snel mogelijk een afspraak met je huisarts om te overleggen welke medicatie de beste keuze is voor jou. Daarvoor neem je het recept en de brief die je van de coach hebt gekregen mee. De huisarts schrijft de medicijnen voor je uit op het door je coach verstrekte recept. De huisarts is degene die medicatie voorschrijft, hij of zij is hier verantwoordelijk voor.

Wil je meer weten over hulpmiddelen bij het stoppen met roken, neem dan een kijkje op onze website. Ga naar www.rookvrijookjij.nl, kies voor 'Ons programma' en vervolgens voor 'Hulpmiddelen'. Ook op de websites van www.thuisarts.nl en www.rijveiligmetmedicijnen.nl vind je nuttige informatie over hulpmiddelen bij het stoppen met roken/vapen.

Gesprek 2

In het tweede gesprek zijn de volgende onderwerpen besproken. Hieronder kun je de belangrijkste informatie teruglezen.



Koolmonoxidemeting (CO-meting)

Alleen als jouw coaching op locatie plaatsvindt, heb jij een 'blaastest' gedaan. Het meten van koolmonoxide in de uitademing laat de mate van verslaving zien. Dit is niet meetbaar bij vapen omdat hier geen verbranding plaatsvindt.

Koolmonoxide (CO) is een giftig gas dat je niet kunt ruiken of zien. Wanneer iemand rook inademt van een sigaret, wordt CO via de longen in het bloed opgenomen. CO is gevaarlijk omdat je lichaam daardoor minder zuurstof op kan nemen.

Wat betekent de uitslag van de test? Het laat de hoeveelheid koolmonoxide zien in de adem van een roker en dit zegt iets over de mate van verslaving.

CO-waarde kleur	Beschrijving	Volwassenen	Adolescenten/ zwanger
Groen	Niet-roker	0 - 6	0 - 4
Geel	Gevarenzone	7 - 10	5 - 6
Rood	Roker	Meer dan 11	Meer dan 7

Hoe minder je rookt, hoe lager het koolmonoxide zal zijn. Toch is er niet altijd een daling te zien. Dat komt doordat een roker die minder sigaretten rookt dan hij gewend is, toch (meestal) zal proberen dezelfde hoeveelheid nicotine binnen te krijgen. Dat wil dus zeggen dat degene die minder sigaretten gaat roken, vaak intensiever zal roken en dieper zal inhaleren.
De rook van een (water)pijp, sigaar of joint is veel geconcentreerder en het inademen ervan geeft een hoge CO-waarde. Het is de bedoeling dat je vanaf de stopdatum stopt met alle rookwaar. Dit verhoogt de kans om langdurig rookvrij te blijven.

Vanaf het eerste gesprek mits op locatie, starten alle gesprekken met een CO-meting. Hieronder kun je het resultaat opschrijven.

Week	Datum	Gemeten CO-waarde	Aantal sigaretten gerookt (laatste 24 uur)
Week 1			
Week 2			
Week 3			
Week 4			
Week 5			
Week 6			

Fagerström-test: hoe verslaafd ben jij?

De mate van verslaving is bij iedere roker/vaper anders. Onderstaande test helpt om zicht te krijgen op je afhankelijkheid van nicotine. Beantwoord onderstaande vragen en omcirkel het puntenaantal dat daarbij hoort. Tel de scores bij elkaar op: dit is je persoonlijke score. Vape je? Vul de test dan in op www.rookvrijookjij.nl.

Vragen	Antwoorden	Punten
Hoe snel na het wakker worden rook je je eerste sigaret?	Binnen 5 minuten Binnen 6 - 30 minuten Binnen 31 - 60 minuten Na meer dan een uur	3 2 1 0
Vind je het moeilijk om niet te roken op plaatsen waar het verboden is om te roken zoals de kerk, de bibliotheek, het theater?	Ja Nee	1 0
Welke sigaret zou voor jou het moeilijkste zijn om niet te roken?	De eerste sigaret van de dag Een van alle andere sigaretten	1 0
Hoeveel sigaretten rook je per dag?	10 of minder 11 - 20 21 - 30 31 of meer	0 1 2 3
Rook je meer sigaretten dan gemiddeld in de eerste uren na het wakker worden?	Ja Nee	1 0
Rook je ook als je zo ziek bent dat je het grootste deel van de dag in bed ligt?	Ja Nee	1 0
Totaal		

Score
0 - 4: Licht verslaafd aan nicotine **5:** Behoorlijk verslaafd aan nicotine **6 - 10:** Zeer verslaafd aan nicotine

Hulpmiddelen

Zorg dat je voldoende kennis hebt van het hulpmiddel dat je gaat gebruiken.
Let op bij het starten met medicatie, dit is namelijk al vóór de stopdag.
Bij het gebruik van een nicotinevervanger begin je op de eerste rookvrije dag (stopdag). Heb jij last van bijwerkingen van de medicatie bespreek dit met je coach.

Mijn stoppen-met-roken-plan

Vul jouw eigen stopplan in.

Mijn motivatie om rookvrij te worden is:

.....

Mijn laatste sigaret rook ik:

.....

De stopdatum is:

.....

Mijn eerste rookvrije dag ziet er zo uit:

.....

Drie acties die mij kunnen ondersteunen om rookvrij te blijven zijn:

.....

Bij wie kan ik terecht voor steun om rookvrij te blijven?

.....

Drie activiteiten die ik ga doen bij moeilijke momenten:

.....

Om de verleiding te weerstaan ga ik de eerste weken niet

.....

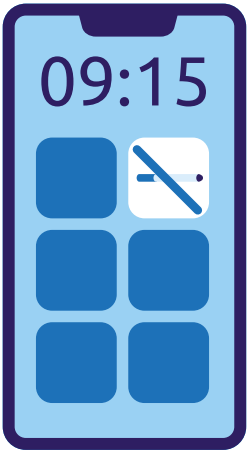
Voorbereiden op de eerste dag rookvrij

Gooi alle rookwaar, aanstekers en asbakken weg. Informeer je omgeving, zodat je je ook naar hen verantwoordelijk voelt dat je de stoppoging aangaat. Vraag aan iemand of je diegene mag bellen bij een moeilijk moment of om even te delen hoe het met je gaat.

Zet de stopdatum in je telefoon. Installeer een app die je ondersteunt met het stoppen met roken. Neem daadwerkelijk afscheid van de laatste sigaret, plan welk moment voor jou het beste is om dit te doen. Denk na over de eerste dag, hoe kom je die zo goed mogelijk door. Zie het als een mooie uitdaging die jij aangaat met jezelf.

Positief denken

Positieve gedachten helpen je om doelen te bereiken. Ze versterken je zelfvertrouwen en je voelt je beter over jezelf. Kijk welke positieve gedachten jou helpen om de rookvrije route te bewandelen. Schrijf deze op of spreek het hardop uit. Blijf deze gedachten dagelijks herhalen. Ze zullen je helpen, ook bij moeilijke momenten. Stoppen met roken is een topprestatie. Je mag er trots op zijn!



Schrijf voor jezelf een persoonlijke krachtige zin op die je helpt om rook-/vapevrij te worden en te blijven:

.....

.....

Wat levert stoppen met roken jou op?

Jouw lichaam ondergaat een ontwenningsproces als je stopt met roken. Het werkt hard om zichzelf te reinigen. Hieronder de voordelen voor je gezondheid.

Na 8 uur

- Het zuurstofniveau in het bloed normaliseert weer.
- De kans op een hartaanval neem af.

Na 24 uur

- De koolmonoxide van het roken is nu uit het lichaam.
- De longen beginnen met het opruimen van teer, slijm en andere rookoverblijfselen.

Na 48 uur

- Jouw lichaam is nu vrij van nicotine via tabak.
- Reuk- en smaakvermogen zijn verbeterd.

Na 72 uur

- Ademhalen wordt gemakkelijker.
- Jouw energieniveau neemt toe.

Na 2 - 12 weken

- De bloedsomloop is nu in het hele lichaam verbeterd.
- Wandelen en sporten worden gemakkelijker.

Na 3 - 9 maanden

- Ademhalingsproblemen, hoesten, kortademigheid verminderen.
- De longinhoud is nu met 5-10% toegenomen.

Na 1 jaar

- Het risico op een hartziekte (door aderverkalking) is gehalveerd.

Na 5 jaar

- Het risico op een hartaanval is nu nog de helft van het risico dat een roker heeft om een hartaanval te krijgen.

Na 10 jaar

- Het risico op longkanker is nu met de helft afgenomen ten opzichte van een roker.
- Het risico op een hartaanval is nu gelijk aan dat van iemand die nooit heeft gerookt.

Na 5 - 15 jaar

- Na 5-15 jaar is het risico op een beroerte gelijk aan dat van een niet-roker.

Na 15 jaar

- Na 15 jaar is het risico op hart- en vaatziekten (door aderverkalking) gelijk aan dat van een niet-roker.

Welke voordelen ervaar je zelf:

.....

.....

Gesprek 3

In het derde gesprek zijn de volgende onderwerpen besproken. Hieronder kun je de belangrijkste informatie teruglezen.

De eerste dag rook-/vapevrij

Je stopdag is een belangrijke dag. Het is de eerste dag van een rook-/vapevrije toekomst. Stoppen met roken of vapen gaat in kleine stapjes. Zeg elke dag tegen jezelf: 'Ik ben rook-/vapevrij!'. Het is belangrijk om je te realiseren dat trek in een sigaret of vape slechts een paar minuten duurt en daarna verdwijnt.

Tips voor de eerste dag rook-/vapevrij

- Neem rustig de tijd voor een ontbijt.
- Verander je dagelijkse routine. Drink bijvoorbeeld minder koffie, drink koffie op een andere plek of vervang het door thee. Drink 's avonds koffie zonder cafeïne voor een betere nachtrust.
- Bedenk voor de momenten waarop je voorheen rookte of vapete een andere invulling. Ga bijvoorbeeld na het eten bewust iets anders doen. Kijk wat bij jou past. Voorbeelden kunnen zijn: een wandeling, een puzzel zoals woordzoeker of sudoku, een ontspanningsoefening.
- Herhaal jouw besluit om rook-/vapevrij te blijven vandaag een aantal keren en bedenk hoe goed het vanavond zal voelen, als je een hele dag rook-/vapevrij bent.
- Haal gezonde tussendoortjes in huis, zoals worteltjes, tomaatjes en fruit.
- Beperk het drinken van alcohol. Alcohol vergroot de kans op een 'uitglijder' of terugval.
- Als je trek in een sigaret of vape hebt: Maak je geen zorgen, laat het over je heen komen als een wolk en laat het ook weer wegdrijven als een wolk of zorg voor afleiding.

Ontwennings-verschijnselen

Sommige mensen die stoppen met roken of vapen krijgen last van ontwenningsverschijnselen van nicotine. Anderen merken er weinig van. De ontwenningsverschijnselen zijn het ergste tijdens de eerste stopweek. De meeste ontwenningsverschijnselen zijn na 4 weken verdwenen. Hieronder worden veel voorkomende verschijnselen genoemd en hoe je ermee om kunt gaan. Vragen hierover kun je stellen aan de coach. Bij twijfel of acute ongerustheid/klachten neem je contact op met je huisarts.

Het meest herkenbare ontwennings-verschijnsel is trek in de sigaret of vape. Als je (hevige) trek in een sigaret of vape krijgt, is het belangrijk om te weten dat de trek maar 3 minuten duurt. Het is als een soort golf die over je heen komt en dan weer verdwijnt. Afleiding kan helpen om deze momenten door te komen.

Hieronder worden veel voorkomende verschijnselen genoemd en hoe je ermee om kunt gaan. Bij stoppen met vapen zijn er vergelijkbare ontwenningsverschijnselen. Vragen hierover kun je stellen aan de coach. Bij twijfel of acute ongerustheid/ klachten neem je contact op met je huisarts.

Symptoom	Wat is de reden?	Wat doet u eraan?
Trek in een sigaret De trek is in de eerste dagen na het stoppen het hevigst. Dit duurt ongeveer 3-5 minuten en gaat daarna weer weg	De hersenen vragen om nicotine	Zucht een paar keer diep Ga een stukje wandelen Bel een vriend of familielid Verander je routine Gebruik zo nodig een zuigtablet/nicotinekauwgom
Hoesten, droge mond, dit duurt meestal een paar weken	De teer wordt uit de longen verwijderd/het lichaam ruimt op	Warme dranken kunnen helpen/verlichting geven
Honger	De stofwisseling verandert en eten smaakt (en ruikt) beter na het stoppen met roken	Eet gezonde snacks Eet veel groente en fruit Drink veel water Neem een gewone kauwgum
Slechte stoelgang	Het lichaam herstelt zich en zoekt een nieuwe balans om te functioneren zonder nicotine	Drink veel water Eet groente, fruit en vezels Beweeg voldoende
Duizeligheid, dit zal na een paar dagen verdwijnen	Er komt meer zuurstof in de hersenen in plaats van koolmonoxide	Wees voorzichtig
Slapeloosheid, dit duurt meestal 2 tot 3 weken	Het lichaam herstelt zich en zoekt een nieuwe balans om te functioneren zonder nicotine	Probeer minder koffie en thee te drinken Frisse lucht en bewegen kunnen helpen Meer rustmomenten op een dag nemen

Symptoom	Wat is de reden?	Wat doet u eraan?
Humeurig/chagrijnig zijn, verminderde concentratie, dit duurt meestal 4 weken	Het nicotineniveau daalt (zie verslavingscirkel)	Informeer familie en vrienden en vraag hen om steun Neem de tijd om te ontspannen Bespreek problemen met een vertrouwd persoon Zorg dat je voldoende slaapt
Tandvleesontsteking, de ontsteking wordt zichtbaar door een betere doorbloeding	Nicotine doodt bacteriën in de mond en verzwakt het eigen immuunsysteem.	Ga indien nodig naar de tandarts voor advies

De kracht van de belofte

De eerste rookvrije dagen beleef je dag voor dag. Elke dag zeg je tegen jezelf: 'Ik blijf rook-/vapevrij vandaag.' De eerste week rook-/vapevrij is een mijlpaal. Uit onderzoek blijkt dat als je deze week rook-/vapevrij doorkomt, de kans groot is dat je het gehele traject succesvol doorloopt. Dus ga ervoor en neem zelfs geen enkel trekje in de eerste week.

Het nut van ontspannen

Als je jouw gedrag beloont, gebeurt er iets in je hoofd waardoor dit vaker gaat optreden. Eerder beloonde je jezelf met roken of vapen. Vanaf de start op de rook-/vapevrije route ga je dit op een andere manier doen. Je kunt jezelf een kleine beloning geven als je bijvoorbeeld een dag of een week rook-/vapevrij bent. Kies een beloning die bij jou past.

We weten dat ontspanning, net zoals inspanning, helpt om weer nieuwe energie te krijgen. Je ontspant wanneer je lichaam en geest tot rust komen. De meest sterke gedachtekronkel is dat de sigaret of vape voor rust zorg. Terwijl lichamelijk gezien de sigaret of vape juist voor onrust zorgt (zie verslavingscirkel).

Ontspannen is belangrijk om weer nieuwe energie te krijgen.
'Hoe ga jij dit deze week doen? Wat helpt jou te ontspannen?'
Andere voorbeelden voor ontspanning:

- Buiten wandelen/fietsen.
- Bewegen en sporten. Je voelt je tijdens het sporten beter omdat je bezig bent. En na inspanning ontstaat ontspanning.
- Een boek lezen.
- Luisteren naar muziek.
- Een bad, warme douche, een massage.

Het nut van belonen

Belonen betekent eigenlijk: je krijgt iets, omdat je iets goeds gedaan hebt.

- Het beloningssysteem is de eerste weken het meest in de war omdat je die emotie zelf hebt gekoppeld aan het roken.
- De functie van beloning is belangrijk, koppel deze emotie vanaf dag 1 niet meer aan roken, maar aan iets anders.
  - Denk aan een magazine kopen, iets zoets na het eten, trakteer iemand, sta even stil bij iets waar je dankbaar voor bent, koop een kaartje voor jezelf, geef jezelf een compliment enz.

In het volgende overzicht kan je plannen hoe je in de eerste week jezelf kunt belonen en welke ontspannende activiteiten je kan uitvoeren. Beloon jezelf veel en vaak omdat je niet rookt, zeker in de eerste week.

Dag 1	Mijn beloning:
	Mijn ontspanning/inspanning:
Dag 2	Mijn beloning:
	Mijn ontspanning/inspanning:
Dag 3	Mijn beloning:
	Mijn ontspanning/inspanning:
Dag 4	Mijn beloning:
	Mijn ontspanning/inspanning:
Dag 5	Mijn beloning:
	Mijn ontspanning/inspanning:
Dag 6	Mijn beloning:
	Mijn ontspanning/inspanning:
Dag 7	Mijn beloning:
	Mijn ontspanning/inspanning:

Gesprek 4

In het vierde gesprek zijn de volgende onderwerpen besproken. Hieronder kun je de belangrijkste informatie teruglezen.

Het nicotinemonster

Je kunt je verslaving zien als een nicotinemonster dat is ontstaan bij het roken van de eerste sigaret of de eerste keer vapen. Het monster vraagt om nicotine en jij geeft het. Wanneer je gestopt bent met roken of vapen, wordt het monster steeds kleiner. Het zal nooit helemaal verdwijnen doordat de hersenen altijd verslaafd blijven. Dit betekent niet dat je er nooit vanaf komt. Veel mensen denken nauwelijks meer aan roken of vapen als ze eenmaal succesvol hun nicotineverslaving hebben overwonnen.

Omdat het nicotinemonster je probeert te verleiden om weer te roken of vapen, kan hij met je gedachten op de loop gaan. Je hebt je aangeleerd om op bepaalde momenten te roken/vapen. Omdat je dit gewend was, ga je merken dat de rookverslaving op die momenten weer groter wordt, waardoor je de sigaret/vape weer even als belangrijk ziet. Het monster zal altijd bij je blijven en weer groeien zodra je ook maar één trekje neemt. Als je geen enkel trekje meer neemt, zul je van dit 'monster' geen last meer ondervinden en zul je genieten van je rook-/vapevrije leven.

Je hebt een klein nicotinemonster, Nicotientje, gekregen van de coach. Dit symboliseert het steeds kleiner wordende nicotinemonster. Zet dit kleine monster op een zichtbare en belangrijke plek in je huis of werkplek zodat je je bewust blijft dat jouw nicotinemonster klein is en klein moet blijven. Je kan dan bijvoorbeeld zeggen: 'Ik ben en blijf nu de baas.'

Verhaal over het nicotinemonster

**Het begon allemaal op de dag dat je je eerste sigaret opstak of je eerste trekje nam. Toen was er eigenlijk nog niks aan de hand.
Ja, je werd waarschijnlijk een beetje duizelig, moest hoesten, beetje misselijk en een vieze smaak in je mond. Eigenlijk geen enkele reden om nog een keer een sigaret aan te steken.**

Toch heb je dat gedaan. Mogelijk werd er bij jou in de familie gerookt, of in je vriendenkring.
Je zat in je tienerjaren, wilde erbij horen, groot zijn, even doorzetten dus. Blijven proberen, het zal vast gaan lukken.

Toen kwam de dag dat je je eerste pakje shag of sigaretten ging kopen, of in elk geval dagelijks begon te roken.
Vanaf dat moment kreeg je gezelschap.

Dit nicotinemonster heeft het geweldig goed bij je gehad. Zoals je ziet, heeft hij een behoorlijke omvang. Hij hoefde maar een kik te geven en hij kreeg van je.
Je was voortdurend bezig met: waar kan ik roken, wanneer kan ik roken, heb ik nog genoeg of moet ik nog naar de winkel.
En je was zelfs nog bereid om naar de benzinepomp te rijden als de winkels al dicht waren.
Waarschijnlijk heb je nooit iemand zo verwend als dit monster.

Gewoonlijk had hij een ‘big smile’, maar nu niet meer, want hij krijgt niet meer van je. Dat laat hij je ook weten, al die ontwenningsverschijnselen stuurt hij op je af om je maar weer aan het roken te krijgen. En al zijn het maar steeds korte momentjes: hij blijft zeuren om een nicotineshot.

Als jij nu maar blijft bij: je krijgt niet meer van me, we zijn geen vriendjes meer, want jij was een fout vriendje, dat alleen maar van mij nam.

Als jij erbij blijft, gaat hij zijn spek verliezen, maar vooral ook zijn macht en zijn kracht.
Op een gegeven moment is er nog maar zo’n kleine wuppie over.
(Het kleine nicotinemonstertje dat je gekregen hebt van je coach.)
Die kan niet veel meer en je hebt er bijna nooit meer last van.
Dat is het goede nieuws.

Maar dat duurt een tijdje voor het zover is.
Het slechte nieuws is dat zodra je een sigaret opsteekt, of een trekje neemt (ook van een vape!), ook al ben je al lang geleden gestopt, hij zich meteen herinnert hoe groot hij was en hoe goed hij het bij je had.
Zelfs als je er dan weer even misselijk van zou worden, zal het nicotinemonster zeggen: ha, daar is het weer!
En zal hij met vernieuwde kracht proberen om je weer aan het roken of vapen te krijgen (en dat lukt hem dan vaak ook nog, hij heeft 101 smoezen).
Dus zolang je die eerste sigaret niet rookt of weer gaat vapen, ben je veilig!

Jij bent de baas en niet het nicotinemonster.

Hulpmiddelen

Je bent op de stopdag (of bij medicatie iets eerder) gestart met een hulpmiddel om je extra te ondersteunen. Het hulpmiddel zorgt ervoor dat je minder hunkering hebt naar de sigaret of vape en makkelijker op de rookvrije route kan blijven. Het helpt om het nicotinemonster de baas te blijven. Het blijven gebruiken van het hulpmiddel is één van de succesfactoren op de rook-/vapevrije route. Iedereen reageert anders op een hulpmiddel, kijk hoe het voor jou werkt en blijf hier alert op.

Trek in sigaret of vape

Het is heel logisch dat je in het stopproces nog behoefte hebt aan een sigaret of vape. Je behoefte om te roken/vapen duurt vaak maar een minuut of drie en daarna verdwijnt de trek weer. Accepteer dat de behoefte aan een sigaret of vape er is. Kijk hoe jij hiermee om kan gaan. Kijk welke afleiding jou ondersteunt om op het rook-/vapevrije pad te blijven. Uiteindelijk lukt dit steeds beter en zal de behoefte aan een sigaret/vape afnemen.

Eén week rook-/vapevrij

De eerste rook-/vapevrije week zit erop! Deze mijlpaal is bereikt. Een hele belangrijke week als basis voor een rook-/vapevrije toekomst. We maken kleine stapjes richting de rook-/vapevrije toekomst. Blijf krachtig zeggen: ‘Ik ben vandaag rook-/vapevrij!’

Stoppen met roken of vapen en je gewicht

Stoppen met roken of vapen is de beste beslissing die je voor jezelf kunt nemen. Wist je dat elke dag dat je niet rookt 6 uur toevoegt aan je leven? Rook-/vapevrij leven, levert vele voordelen op. Veel mensen zien deze voordelen, maar maken zich zorgen over het aankomen in gewicht. Dat is normaal. Het stoppen met roken/vapen kost energie en tijd om goed te volbrengen.

De helft van de mensen die stoppen met roken of vapen, komt 4 tot 6 kilo aan. Na de eerste drie maanden neemt de gewichtstoename af en na zes maanden is het gewicht meestal weer stabiel. Er zijn een aantal redenen waarom je aan kunt komen als je stopt met roken of vapen.

- Een verhoogde eetlust. De nicotine die je binnenkreeg door te roken of vapen, onderdrukte de eetlust.
- Een normalisatie van je stofwisseling. Roken en vapen zorgt voor een hogere stofwisseling met als gevolg een extra energieverbranding van zo'n 140 tot 200 calorieën per dag. Als je stopt met roken of vapen, mis je deze extra verbranding.
- Een ander eetpatroon. Veel rokers/vapers gaan anders eten als ze stoppen met roken of vapen. In plaats van een sigaret/vape stoppen ze iets lekkers in hun mond. Vooral koek, snoep en snacks. Tijdens de vierde bijeenkomst is besproken hoe je ervoor kunt zorgen dat je de sigaret of vape niet gaat vervangen voor snoep en koek als beloning.

Tips voor gezonde leefstijl

Voeding

Eet gezond en besteed aandacht aan je voedingspatroon.
Kies voor gezonde tussendoortjes, bijvoorbeeld fruit, yoghurt, wortels of komkommer. Drink minimaal 1,5 a 2 liter per dag, liefst water of een drank zonder suiker. Kies voor vezelrijke voeding en drink bij trek in een sigaret een glas water. Probeer de verleiding te weerstaan om ongezonde tussendoortjes te nuttigen.

Beweging

Probeer dagelijks wat extra te bewegen. Stel een haalbaar doel en doe dit dagelijks. Fiets of maak een wandeling. Met een half uur doorwandelen verbruik je 200 kilocalorieën.

Beloning

Door het stoppen met roken of vapen is het beloningssysteem van slag. Je gebruikt niet langer de sigaret of vape als beloning. Let op dat je als vervanging hiervoor een gezonde beloning kiest. Dit kan beweging of gezonde voeding zijn. Wat is een beloning die bij jou past?

Uitglijder

Er wordt gesproken over een uitglijder als iemand na de stopdatum een sigaret rookt of vapet. Zelfs bij het nemen van één trekje spreken we over een uitglijder. Er zijn een aantal factoren die een uitglijder kunnen uitlokken. Het gebruik van alcohol vergroot de kans op een uitglijder omdat dit gedrag gekoppeld is aan het roken of vapen. Wees hier alert op.

Ook bij stress, verveling en druk van anderen wordt de kans op een uitglijder vergroot. Het roken van een sigaret is geen oplossing in stressvolle situaties of bij verveling. Zorg dat je op een andere manier hiermee om kunt gaan. Hoe je hiermee omgaat is voor iedereen verschillend. Zoek een oplossing die bij jou past.

Maak je toch een uitglijder? Zorg dan dat je niet direct in jouw oude gedrag terugvalt. Maakt het roken van die ene sigaret je direct weer een roker? Of het nemen van één trekje je meteen weer een vaper? Zeker niet!
Spreek jezelf toe dat dit een misser was en dat dit kan gebeuren maar dat je door wilt gaan op de rook-/vapevrije route! Je hebt al een tijdje niet gerookt of gevapet en hebt hiermee je nicotineverslaving doorbroken. Leer van de uitglijder door onderstaande vragen te beantwoorden.

Waar was je toen je weer rookte/vapete?

.....

Wie was erbij?

.....

Waardoor ben je gaan roken/vapen?

.....

Wat dacht je dat het roken of vapen zou opleveren?

.....

Hoe voelde je je na het roken/vapen?

.....

Wat had je kunnen doen om te voorkomen dat je ging roken of vapen?

.....

Wat heb je van deze ervaring geleerd?

.....

Gesprek 5

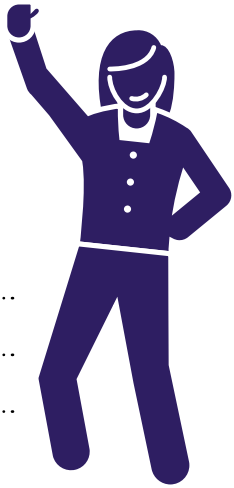
In het vijfde gesprek zijn de volgende onderwerpen besproken. Hieronder kun je de belangrijkste informatie teruglezen.

Motivatie

Je hebt inmiddels gemerkt wat de motivatie betekent en hoe belangrijk je motivatie is tijdens dit proces. Je bent nu al goed op weg richting een rook-/vapevrije toekomst. Het is goed om even terug te gaan naar waarom je deze weg bent ingegaan. Wat is jouw motivatie geweest tijdens de start van deze route? Het kan je helpen om weer even terug te denken waarom je rook-/vapevrij wilt zijn. Dit kan je motivatie bekrachtigen. Het kan je ook op moeilijke momenten helpen om weer even stil te staan bij de redenen waarom je gestopt bent met roken/vapen. Bespreek huidige motivatiecijfer en cijfer voor het vertrouwen en vergelijk dit met de start van dit traject.

Je motivatie om rook-/vapevrij te worden is:

- Langer leven
- Gezondheid
- Vrijheid
- Uiterlijk
- Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven
- Een voorbeeldfunctie
- Familie en vrienden
- Financiële redenen



.....

.....

.....

Als je nogmaals de belangrijkste reden voor jezelf hieronder opschrijft, is dat een effectief hulpmiddel om op de rookvrije route te blijven.

Mijn motivatie om rook-/vapevrij te blijven is:

.....

.....

Helpende gedachten

Gedachten creëer je in je hoofd, dit kunnen zowel positieve gedachten als negatieve gedachten zijn. Hoe meer ruimte je aan deze gedachten geeft, hoe groter ze worden in je hoofd. Dus als je positieve gedachten denkt, ontstaat meer positiviteit. Je voelt je optimistischer en krachtiger.

Het is belangrijk om ook in moeilijke situaties positief te blijven. De volgende uitspraken kun je hierbij gebruiken. Zeg één of meerdere van deze uitspraken regelmatig tegen jezelf. Zeg het gerust hardop!

- ‘Ik merk dat ik meer lucht heb’.
- ‘Mijn huid ziet er frisser uit’.
- ‘Ik geef een goed voorbeeld’.
- ‘Elke dag dat ik rook-/vapevrij ben is er één’.
- ‘Ik wil graag rookvrij zijn, ik ben de sigaret/vape (het monster) de baas en niet andersom’.
- ‘Gisteren is het me gelukt, dus dan kan ik het vandaag ook!’
- ‘Wat er ook gebeurt, vandaag blijf ik rook-/vapevrij!’
- ‘Ik ruik weer lekker en fris en mijn omgeving ziet/zegt dat ook’.

Deze gedachten kunnen je helpen om positief te blijven als je even vergeten bent hoe ver je al bent gekomen!

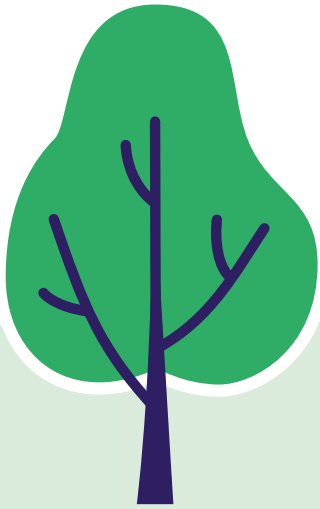
Reeks van kleine beslissingen

Als je op de rook-/vapevrije route wil blijven, is het belangrijk om je bewust te zijn van risicovolle of verleidelijke situaties en van je keuzes hierin. De beslissingen die je in deze situaties neemt, kunnen effect hebben. Zo kan het gebeuren dat je de sigaret of vape weer in handen hebt, terwijl je dit niet wil. Het blijkt vaak achteraf dat dit gebeurt naar aanleiding van een aantal kleine beslissingen, die je in de situatie brengen die je eigenlijk niet wenst. Kies dus vooraf heel bewust of je deze situatie wel ingaat. Je kunt dan zorgen dat je op de rook-/vapevrije route blijft, zonder op het zijpad terecht te komen.

Hieronder een voorbeeld, om dit concreet te maken:

- Een vriend belt of je vanavond mee gaat eten in de stad.
- Na het eten vraagt hij ook of je nog zin hebt in een afzakkertje in de kroeg.
- Na een eerste alcoholisch drankje neem je er nog één en nog één.
- Opeens sta je buiten te roken/vapen.

Dit simpele voorbeeld geeft aan dat je op meerdere momenten een andere beslissing had kunnen nemen waardoor je uiteindelijk niet gerookt zou hebben.



Verandering van je identiteit

Jouw identiteit verandert van roker/vaper naar volhouder naar rook-/vapeVRIJ. Om te helpen 'het gevecht' los te laten, is het belangrijk dat je deze fases herkent.

- De volhouder vindt het roken/vapen nog aantrekkelijk, maar hij doet het niet (hij 'houdt vol'). Je zit dus nog in het gevecht en denkt nog positief over het roken/vapen.
- Als je rook-/vapevrij bent, zeg je 'Heerlijk dat ik niet meer hoef te roken/vapen!'. Je voelt je vrij en denkt vooral positief over rook-/vapevrij zijn.

Het proces om rook-/vapevrij te worden, is echt de omslag maken in je eigen hoofd.

Gesprek 6

In het zesde en laatste gesprek zijn de volgende onderwerpen besproken. Hieronder kun je de belangrijkste informatie teruglezen.

Omgaan met risicovolle situaties

Tijdens de rook-/vapevrije route kom je ook risicovolle situaties tegen. Dit betekent een situatie waarin de verleiding om te roken/vapen je behoorlijk op de proef stelt.

Het helpt om deze situatie, die in de toekomst voor zou kunnen komen, alvast te bedenken en te beschrijven. Op het moment dat de situatie zich in het echt voordoet, weet je hoe je het beste kunt handelen om rook-/vapevrij te blijven. Hierdoor is het makkelijker om op de rook-/vapevrije route te blijven. In je hoofd wordt deze situatie namelijk opgeslagen.

Vaak merken mensen die rook-/vapevrij zijn geworden dat het je steeds gemakkelijker af gaat. In het begin is alles dat je voor het eerst weer doet zonder te roken/vapen (heel) lastig. Als je deze situaties overwint en rook-/vapevrij blijft, zeg je de volgende keer dat je in die situatie komt al tegen jezelf: ‘Dát kon ik de vorige keer óók.’ Zo bouw je nieuw (rook-/vapevrij) gedrag op.

Bedenk een situatie die voor jou risicovol kan zijn om toch weer te gaan roken of vapen, of op een eerder moment risicovol is geweest.

Beantwoord onderstaande vragen.

Hoe ging je met een risicovolle situatie om als roker/vaper?

Wat zei je tegen jezelf in die situatie?

.....

Wat deed je in die situatie?

.....

Hoe ga je er nu of straks mee om als je rook-/vapevrij bent?

Wat zeg je tegen jezelf om rook-/vapevrij te kunnen blijven?

.....

Wat doe je om rook-/vapevrij te kunnen blijven?

.....

Het is belangrijk om ook in risicovolle of moeilijke situaties positief te blijven. Het kan helpen om één of meerdere van de volgende uitspraken hardop tegen jezelf te zeggen:

- ‘Ik kan heel goed zonder die sigaretten/vapes.’
- ‘Roken/vapen lost niets op. Als ik weer zou gaan roken/vapen, heb ik er eerder een probleem bij.’
- ‘Het wordt elke dag iets makkelijker.’
- ‘Natuurlijk kan ik het ook. Het is anderen toch ook gelukt!’
- ‘Roken/vapen is duur. Ik kan het geld heel goed ergens anders voor gebruiken.’
- ‘Ik ben rustiger, ik hoef niet te roken/vapen.’
- ‘De rook-/vapevrije start is gemaakt. Ik houd absoluut vol!’

Wanneer je in een moeilijke situatie komt, is het belangrijk om te beseffen dat de sigaret of vape geen oplossing biedt. De neiging om er één op te steken zit nog wel in het geheugen gegrift. Maar wanneer je niets doet, gaat de drang in enkele minuten voorbij en dan ben je blij dat je er niet aan hebt toegegeven. Het gaat maar om korte momenten. Heb je een dergelijke situatie succesvol doorstaan, dan is een zelfde situatie de volgende keer vaak al weer gemakkelijker. Besef ook dat nicotine alleen dat ‘rustgevende’ effect heeft in een verslaafd lichaam. Het verslaafde lichaam vraagt om nicotine. Dat geeft een onrustig gevoel. En met het roken of vapen breng je je nicotineniveau weer op peil. Wanneer je langer dan 3 weken gestopt bent, is je lichaam niet meer verslaafd en brengt of vapen dus ook geen rust meer.

Vier weken rook-/vapevrij!

Vier weken rook-/vapevrij, de start van een rook-/vapevrije toekomst is gemaakt. Dat is een feestje waard. In deze vier weken:

- heb je geleerd hoe rook-/vapevrij te zijn.
- leerde je wat werkt en wat niet om rook-/vapevrij te blijven.
- heb je als hulpmiddel medicatie of een nicotinevervanger gebruikt, die je nog blijft gebruiken nu de begeleiding afgelopen is.
- heb je Nicotientje een plek gegeven waar je regelmatig kunt zeggen: 'ik houd je klein, ik blijf rook-/vapevrij, ik ben de baas.'

Je nieuwe identiteit, een rook-/vapevrije 'ik'

Uit onderzoek blijkt dat het helpt als je jezelf als een rook-/vapevrij persoon kunt zien. Je blijft beter en langer rook-/vapevrij als je jezelf als een niet-roker beschouwt. Dat heeft te maken met je identiteit. Je wordt een toekomstig andere 'ik'. Je identiteit verandert. Je hoort niet meer bij de sigaret/vape. Dat oude leven, je oude identiteit, past niet langer bij je.

Het voelt dan niet meer als volhouden om te stoppen met roken/vapen, maar echt als een nieuw rook-/vapevrij leven. Je beslist voor jezelf dat je iemand wil zijn die rook-/vapevrij is. Hoe meer jij jezelf blijft zien als rook-/vapevrij persoon, hoe beter dit is voor jouw blijvende gedragsverandering.

Tips voor aankomende weken:

- Leef van dag tot dag!
- Misschien vind je de gedachte moeilijk om nooit meer te roken/vapen. Het kan helpen om tegen jezelf te zeggen: 'Vandaag ben ik rook-/vapevrij!' Morgen zeg je dat weer. Zo blijf je rook-/vapevrij.
- Bedenk hoe je om kan gaan met stressvolle situaties. Roken/vapen is geen oplossing.
- Vertel tegen iedereen dat je een maand rook-/vapevrij bent.
- Wees trots.
- Blijf jezelf belonen, zoek afleiding en zorg voor ontspanning.
- Zoek geen moeilijke situaties op. Ga bijvoorbeeld niet bij mensen zitten of staan die roken of vapen.
- Bekijk je resultaten in de stoppen-met-roken-app.
- Vraag mensen om je heen om regelmatig te informeren of je nog rook-/vapevrij bent (en dit dan met jou te vieren).
- Verleg grenzen en beloon jezelf bijvoorbeeld na weer een maand rook-/vapevrij.

Ben je tevreden over onze begeleiding?
Graag willen we jou ook iets vragen.
Wil je jouw ervaring met ons delen op Google?
Daarmee help je ons én anderen heel erg.
Klik op of scan de QR-code en laat eenvoudig
weten wat je van onze hulp vindt.
Hartelijk bedankt!

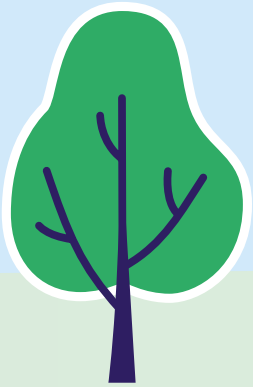
Vier weken
ROOK- EN VAPEVRIJ!

Rookvrij! Ook jij?
Onderdeel van SineFuma

Website **www.rookvrijookjij.nl**

Telefoon **076 - 88 95 195**

E-mail **info@rookvrijookjij.nl**



Volg onze socials

©SineFuma | 'Rookvrij! Ook jij?' | Deelnemersboekje individuele coaching | uitgave 2026-1