

# STOPPEN MET ROKEN



## Hoe stop je met roken?

Om te stoppen met roken is het in eerste instantie belangrijk om alle voor- en nadelen van het roken in kaart te brengen. Het is belangrijk om op zoek te gaan naar wat het **voor jou** belangrijk maakt om te stoppen.

Je kunt hierbij denken aan:

- Lekkerder in je vel te zitten, zonder afhankelijk te zijn van een sigaret;
- Je algemene gezondheid;
- Een gezonder gebit;
- Het hebben van een kinderwens;
- Een gezondere zwangerschap;
- Financiële redenen;
- Voor je sociale omgeving, zodat ze niet meeroken.

Weeg deze voordelen op tegen de nadelen. Zijn de voordelen sterk genoeg, dan heb je een sterke onderliggende motivatie om als brandstof te gebruiken. **Schrijf het op of print het uit, om jezelf er aan te blijven herinneren.**

## Afbouwen v.s. cold turkey stoppen

Er zijn in de basis 2 manieren om te stoppen met roken. Je stop **direct stoppen (cold turkey)** of je **bouwt het af**. Volgens [onderzoek](#) werkt cold turkey stoppen minder goed. Veel mensen zijn gebaat om de sigaretten af te bouwen. Er zijn over het algemeen 8 sigaretten per dag nodig om de verslaving te voeden.

Het is dus belangrijk om langzaam af te bouwen tot die 8 sigaretten. Denk bijvoorbeeld aan 2 sigaretten per week. **Houdt dit bij in je gewoonteschema.**

- Week 1 begint bijvoorbeeld met 18 sigaretten
- Week 2 16 sigaretten
- Week 3 14 sigaretten
- Week 4: etc

Totdat je bij de 8 sigaretten komt. Vanuit daar moet je mogelijk weerstand bieden tegen de nicotineverslaving wanneer je onder de 8 sigaretten komt.

Je kunt hiervoor gebruik maken van nicotinekauwgom of nicotinepleisters om het roken verder af te bouwen. Het tekort aan nicotine van de sigaretten wordt dan gecompenseerd. Het doel daarna is dan om je nicotine inname van de kauwgom of pleisters af te bouwen.

Heb je ondanks de nicotine veel moeite om minder dan 8 sigaretten te roken? Dan is het vooral een gedragsvraagstuk geworden. Meer nadruk leggen op gewoontes ombuigen en steun in je omgeving is dan de volgende stap.

## Het ombuigen van je rookgewoontes

In de les over gewoontes heb je geleerd over een zogenaamde disruptie. Deze disruptie kun je op meerdere manieren toepassen. Denk hierbij aan:

- De sigarettendoos vullen met een beperkt aantal sigaretten. Dit herinnert je eraan dat je aan het afbouwen bent.
- Het pakje sigaretten of je aansteker op een andere plek plaatsen (bijv een andere binnenzak) of in een ziplock. Het maakt je bewuster dat je een sigaret pakt.

Op het moment dat je bewust wordt van je handeling om te willen roken, kun je dit zelfs met iets nieuws koppelen. Denk hierbij aan een slokwater drinken i.p.v. dat je een sigaret opsteekt (je hebt dan een fles met water nodig). Zoek naar hetgeen wat bij jou past.

## Leren volhouden

Wanneer je het roken eenmaal succesvol hebt afgebouwd, is de grootste uitdaging het volhouden.

Om makkelijker vol te houden, helpt het om je omgeving te veranderen. Denk hierbij aan:

- meer omgaan met de mensen die het jou gunnen om te stoppen met roken.
- geen contact opzoeken met collega's die op dat moment roken
- vermijd plekken die het voor jou aantrekkelijker maken om te roken
- koppel een rookmomentje dat je normaal had met een andere activiteit dat voor positieve afleiding zorgt

Het is niet makkelijk om te stoppen met roken. Wanneer je je sigaretinname hebt afgebouwd, dan is dat ook al een hele prestatie.

Weet waar je het voor doet, bouw het roken af met een realistisch plan en vraag vooral steun binnen je omgeving. Houdt alles goed bij en stel de doelen bij die minder goed werken. Succes ermee!