

ROKEN

(Dit StoppenStappenPlan kan ook gedownload worden van website www.nederland-stopt.nu)

Het StoppenStappenPlan werkt het beste als je het helemaal invult voordat je je stopdatum bepaalt. Neem er de tijd voor, het proces dat voorafgaat aan het echte stoppen, kan wel even duren. De een heeft een paar dagen nodig om van het roken af te komen en de ander doet er een paar weken over. Maar voor iedereen geldt: de voorbereiding is het allerbelangrijkste!

STAP 1: Lees het boek *Nederland stopt! Met roken* (kennis geeft macht)

- Stoppen met roken is een groot project. Knip het daarom in kleine stukken.
- Lees en leer zoveel mogelijk over de gevolgen van het roken.
- Het boek is je gids maar het stoppen doe je zelf.
- Probeer eens een dag niet te roken, hoe voelt dat?
- Bij elke volgende poging is de slagingskans groter.
- Accepteer dat het een keer mis kan gaan.

STAP 2: Je wilt stoppen en wel hierom

JE GEZONDHEID Denk aan alle risico's die er zijn zoals: een rokersonderlong, longkanker, een beroerte, een hartinfarct, keelkanker, een slechte huid, een slechte conditie, incontinentie, bronchitis, middenoorontsteking, blaaskanker, vernauwing van de beenvaten, impotentie, onvruchtbaarheid, aangeboren afwijkingen, wiegendood, botontkalking, meer wondinfecties, meer kans op blind- en doofheid en slechtere wondgenezing. Door te stoppen met roken, leef je langer en halveert de kans op ziektes. 50 procent van de rokers sterft aan een ziekte die veroorzaakt is door het roken. 25 procent van de rokers sterft 10 jaar eerder door het roken en haalt zijn pensioen niet. Meer roken kan een ander ziek maken (longkanker, COPD, middenoorontsteking)

JE NAASTEN Denk aan je partner, je kinderen, je vrienden, je ouders, je kleinkinderen, je collega's. Door te stoppen met roken, hebben je naasten langer plezier van je.

JE FINANCIËN Duizenden euro's gaan per jaar in rook op.

JE UITERLIJK Denk aan een stinkende adem, stinkende kleren, gele tanden en vingers, haaruitval en rimpels. Binnen een paar weken is je huid weer goed doorbloed; iedereen zal dit aan je zien.

ETHISCHE OVERWEGINGEN Je wilt vrij zijn, je neemt je verantwoordelijkheid voor je leven. Geen woorden maar daden. Je wilt geen paria van de samenleving meer zijn, meer tijd hebben voor andere zaken. Je hoeft nooit meer bang te zijn dat je zonder sigaretten komt te zitten.

PSYCHOLOGISCHE OVERWEGINGEN Je schaamt je voor je voorbeeldfunctie, je voelt je schul-

dig. Als je je omgeving kunt laten zien dat je gestopt bent, kun je een mooi voorbeeld zijn. Goed voorbeeld doet volgen.

SPIRITUELE OF RELIGIEUZE OVERWEGINGEN Lichaam en geest zijn één. Een gezonde geest woont in een gezond lichaam.

Mijn redenen om ooit te gaan roken, waren:	
Zijn deze redenen nog steeds van toepassing?	ja/nee
Zo nee, dan kun je nu stoppen met roken.	

‘Als je blijft kijken naar het verleden,
dan sta je met je rug naar de toekomst’

CYCRALLA VAN WEZEL

Mijn eerste ervaringen met roken, waren:

Mijn motivatie om te stoppen, is:
Schrijf dit op een papiertje en stop het in je portemonnee

Voor mij zijn de voordelen van het roken op korte termijn:
Kun je deze voordelen vervangen door een andere, gezonde bezigheid?

Voor mij zijn de voordelen van het roken op lange termijn:

Ga na welke van deze voordelen berusten op gedachtecronkels. Je kunt een niet-roker vragen of ze kloppen. Kun je deze voordelen vervangen door een andere, gezonde bezigheid?

Voor mij zijn de nadelen van het roken op korte termijn:

Ik vind het moeilijk om met roken te stoppen omdat:

Voor mij zijn de nadelen van het roken op lange termijn:

Voor mij zijn de nadelen van het stoppen met roken op korte termijn:

Voor mij zijn de nadelen van het stoppen met roken op lange termijn:

Voor mij zijn de voordelen van het stoppen met roken op korte termijn:

Voor mij zijn de voordelen van het stoppen met roken op lange termijn:

Als ik stop, loop ik het risico om:	
er niet meer bij te horen	ja/nee
vrienden te verliezen	ja/nee
Waren dit echte vrienden of deelden jullie alleen de verslaving?	
iemand gelijk te geven dat roken slecht is	ja/nee
aanzien te verliezen	ja/nee
Je wint juist aan respect door het overwinnen van je verslaving	
dik te worden	ja/nee
Dat is heel goed te beheersen, eventueel door nicotinevervangers of meer beweging.	
gestrest te worden	ja/nee
somber te worden	ja/nee

Kun je deze risico's aan?	ja/nee
Hoe ga je ze aanpakken?	

OPPEPPER: Als ik stop met roken kan ik meer tijd besteden aan zaken die mij energie geven. Ik word na verloop van tijd een ontspannener en vrolijker mens.

Gedachten verkennen:	
hoor ik er echt niet meer bij?	ja/nee
heb ik vrienden omdat ik rook?	ja/nee
ik win juist respect door te stoppen	ja/nee
ik wil er niet oud uitzien	ja/nee
het maakt mij niet uit als ik ziek word	ja/nee

Als ik gestrest ben dan ga ik:	
Zoek alternatieven: een leven zonder stress bestaat niet. Als je stopt met roken gaat het leven gewoon door.	
Nicotine geeft stress	ja/nee
Door te gaan roken los ik het probleem op	ja/nee
Ik ga:	

Als ik somber word dan ga ik:

Als ik een goed plan heb om mijn stress aan te pakken, iets aan mijn somberheid te doen, wordt mijn leven alleen maar leuker.

Vul in wat voor jou van toepassing is:	
Ik wil stoppen met roken	ja/nee
Mijn motivatiecijfer om dit aan te pakken is (tussen 0 en 10):	
Wat kan ik doen om de motivatie te verhogen?	
Zelfvertrouwen dat het lukt.	
Ik weet van mezelf dat ik het kan (cijfer tussen 0 en 10):	
Wat kan ik doen om dat zelfvertrouwen te verhogen:	
Wat kan iemand anders doen om mijn zelfvertrouwen te verhogen:	
Als ik een keer zondig, ben ik nog steeds goed bezig	ja/nee
Ik heb al best wat bereikt in mijn leven	ja/nee
Ook al is het soms moeilijk, ik kan het	ja/nee
Het zou best eens mee kunnen vallen om te stoppen	ja/nee

Maak een plan voor hoe je je zelfvertrouwen en motivatie kunt verhogen. Dit verhoogt de slagingskans.

Mijn zelfvertrouwen- en motivatie-oppepperplan:

Als ik zou willen stoppen met roken dan zou dat zijn omdat:
het miljoenen voor mij gelukt is

Mijn vorige stoppoging(en) is(zijn) mislukt omdat:	
Mijn vorige stoppoging is mislukt tijdens:	
En hielp het dat je opnieuw ging roken?	ja/nee
Had je toen ook opnieuw kunnen stoppen? Zo ja, waarom heb je dat niet gedaan?	

Wat had je als afleiding kunnen gebruiken?	
Een vriend bellen	ja/nee
Nicotinetablet nemen	ja/nee

OPPEPPER: Bedenk dat er geen man overboord is als je één sigaret rookt. Eén sigaret is nog geen reden om een heel pakje op te roken. Maar als het even kan, rook die ene sigaret dan niet.

Deze keer voorkom ik dat doordat:	
ik beter ben voorbereid	ja/nee
ik altijd kauwgom bij me heb	ja/nee
ik altijd een nicotinetablet bij me heb	ja/nee
ik ga mediteren	ja/nee
ik de tijd van een hunkering ga opnemen	ja/nee
ik mensen ga bellen	ja/nee
ik iemand om steun ga vragen	ja/nee
Ik weet dat het leven doorgaat, en een leven zonder stress niet bestaat	ja/nee
Ik weet dat een sigaret de problemen niet oplost, zelfs verergert	ja/nee
Onthoud: een hunkering duurt maximaal drie minuten. Klok het maar!	

Van je vorige stoppogingen kun je veel leren. De meeste mensen hebben meerdere stoppogingen nodig voordat het lukt. Bedenk dat het geen ramp is als je één keer de fout ingaat, maar probeer het niet te doen. Ga gewoon door met stoppen. In de loop van de weken of maanden neemt de rookbehoefte steeds verder af.

STAP 3: Je begrijpt het mechanisme van verslaving

Vertel jezelf nog eens dat de lichamelijke verslaving wel meevalt, maar dat de geestelijke verslaving het moeilijkst is: de gewoonte van de duizenden keren die sigaret opsteken is er als het ware ingesleten en moet er dus weer uitslijten. Vergelijk het met een elastiekje om je pols: één elastiekje trek je er met gemak vanaf, bij tweeduizend elastiekjes is het onmogelijk om ze in een keer van je pols te halen.

Realiseer je dat je je door het roken nerveus blijft voelen, en dat je door het roken juist minder geconcentreerd bent, dat je de hele dag je eigen ontweningsverschijnselen aan het behandelen bent. Je thermostaat is als het ware anders afgesteld.

OPPEPPER: Doordat ik mij realiseer dat ik een gewoontedier ben weet ik dat ik deze gewoonte ook weer af kan leren. En nieuwe gewoonten aan kan leren.

STAP 4: Breng je rookgedrag in kaart

Ik rook ... sigaretten per dag.

Ik rook mijn eerste sigaret binnen ... uur na het opstaan.

Ik rook mijn laatste sigaret van de dag om ... uur.

Houd een paar dagen een rookdagboek bij. Zowel op werkdagen als in het weekend. Dit is van groot belang om inzicht in je rookgewoonten te krijgen. Wanneer smaakt je sigaret het best, of doet het je juist niets. Schrijf ook dagelijks op wat de mooiste momenten van de dag waren: waar kreeg je energie van? Waar werd je blij van? Dit geeft inzicht in wat je kunt doen in plaats van het roken.

Na deze dagen heb je inzicht in je verslaving. Je ziet hoeveel sigaretten je rookt uit gewoonte. Je kunt zien waar je je goed en slecht door voelt. Kun je iets aan die aspecten veranderen? Begin bij jezelf.

Tijd	Plaats	Zin om te roken: cijfer	Effect: cijfer
Vervelendste moment van de dag:			
Leukste moment van de dag:			

Mijn lekkerste sigaret is die:	
als ik wakker word	ja/nee
na het douchen	ja/nee

na het eten	ja/nee
in de kroeg	ja/nee
bij een glas wijn of bier (of andere alcohol)	ja/nee
ik rook met vrienden	ja/nee
ik rook met collega's	ja/nee

De sigaret die ik het makkelijkst kan missen is:	
de eerste sigaret van de dag	ja/nee
de laatste sigaret van de dag	ja/nee
de sigaret na het eten	ja/nee
de sigaret tijdens het werk	ja/nee

De sigaret die ik het moeilijkst kan missen:	
de eerste sigaret van de dag	ja/nee
de laatste sigaret van de dag	ja/nee
de sigaret na het eten	ja/nee
de sigaret tijdens het werk	ja/nee

Ik rook vooral:	
op mijn werk	ja/nee
tijdens ontspanning	ja/nee
als ik gestrest ben	ja/nee
als ik me moet concentreren	ja/nee
als ik blij ben	ja/nee
als ik moe ben	ja/nee
Kun je dan niet beter gaan slapen? Door de nicotine blijf je langer wakker dan goed is voor je lichaam.	
als ik somber ben	ja/nee
als ik boos ben	ja/nee
als ik verdrietig ben	ja/nee
als ik autorijd	ja/nee
onbewust	ja/nee
Bedenk bij alle keren dat je met ja antwoordt: wat ga je daaraan doen?	

Ik rook vooral in bijzijn van:	
Vrienden	ja/nee
Wat ga je tegen ze zeggen?	
kennissen	ja/nee
Hoe ga je ze informeren?	
familie	ja/nee
Hoe kunnen zij je straks belonen?	
Zijn er medestoppers?	
collega's	ja/nee
Wat vertel je je collega's? Sluit je een weddenschap af?	
kleinkinderen	ja/nee
gezin	ja/nee
Hoe betrek je je gezin bij het stoppen?	
alleen	ja/nee
Hoe ga je dit alleen-zijn doorbreken?	
partner	ja/nee
Vraag zijn of haar steun. Kunnen jullie samen stoppen?	
kinderen	ja/nee
Stop daar sowieso mee!	

Nu je weet wanneer en waarom je rookt, merk je dat je vaak onbewust rookt. Omdat het een gewoonte geworden is. Je weet nu ook waar je gelukkig van wordt en waarvan niet. Als je met roken stopt met een plan van verandering wordt je nieuwe leven alleen maar leuker.

Wat heb ik geleerd van vorige stoppogingen? Wanneer loop ik het risico om het roken te hervatten?	
Tijdens een verjaardag	ja/nee
Na het eten	ja/nee
Tijdens een film	ja/nee
Als ik stress heb	ja/nee
Als ik bepaald bezoek krijg	ja/nee
Als ik alcohol drink	ja/nee
Als ik me verveel	ja/nee
In de auto	ja/nee
Als iemand mij er een aanbiedt	ja/nee
Als ik verdrietig ben	ja/nee
Als ik een ander zie roken	ja/nee

Op een begrafenis	ja/nee
Uit woede, tijdens een ruzie	ja/nee
Bedenk bij alle keren dat je met ja antwoordt: wat ga je doen op dat moment?	

Realiseer je dat dit soort momenten maar kort duren. In je beleving zijn ze veel langer. Dat komt doordat in de eerste weken de tijd langzamer lijkt te gaan als je hunkert naar een sigaret. De hunkering duurt gelukkig maar een paar minuten.

Stop van dag tot dag. Zeg niet 'ik rook nooit meer'. Zeg tegen jezelf 'ik rook vandaag niet'. Elke dag is er een. Zo valt het stoppen met roken best mee.

Om het risico van een terugval te voorkomen:	
ga ik tijdelijk niet naar de kroeg	ja/nee
Kijk dan goed uit als je de eerste keer weer gaat.	
mijd ik in het begin bepaalde mensen	ja/nee
Misschien is dat goed maar kijk uit dat je niet te hard van stapel loopt.	
pas ik mijn gedrag voorlopig aan	ja/nee
Hoe dan?	
ga ik na het eten direct van tafel	ja/nee
ga ik, als ik opsta, direct douchen	ja/nee
vertel ik iedereen dat ik ga stoppen	ja/nee
Dat is meestal een goed idee.	
sluit ik hier en daar een weddenschap af, dat helpt tegen die ene hunkering.	ja/nee
vraag ik hulp aan vrienden/partner	ja/nee
Vertel ze hoe ze je het beste kunnen helpen.	
vraag ik begeleiding van de huisarts	ja/nee
Vraag dan op tijd een gesprek aan, begeleiding kost tijd	
pas ik mijn gedrag niet aan: laat maar gebeuren, ik ben er klaar voor	ja/nee
Je zult merken dat elke hunkering niet langer duurt dan drie minuten.	
leer ik nee zeggen als iemand mij een sigaret geeft	ja/nee
ga ik goed voorbereid ergens heen	ja/nee
hanteer ik de stoplichtmethode (zie pagina 91)	ja/nee

Als ik dat risico, de hunkering voel aankomen ga ik iets anders doen	
wandelen	ja/nee
sporten	ja/nee

foto's inplakken	ja/nee
een vriend bellen of sms'en	ja/nee
naar de buren	ja/nee
de hulplijn bellen	ja/nee
internethulp vragen	ja/nee
de huisarts of praktijkondersteuner bellen	ja/nee
een nicotinetablet nemen	ja/nee

Als ik dat risico voel aankomen:	
ga ik er juist helemaal in zitten, ik vermijd het niet	ja/nee
laat ik me overspoelen tot de hunkering wegtrekt	ja/nee
ga ik mediteren	ja/nee
denk ik aan mijn einddoel	ja/nee
denk ik aan mijn missie	ja/nee
kijk ik in mijn portemonnee naar het briefje met mijn redenen om te stoppen	ja/nee
ga ik de tijd opnemen zolang het duurt	ja/nee

Je weet waarom je rookt en je hebt een goed zicht op de activiteiten die je kunt ondernemen als je gestopt bent. Je zult zien dat je, behalve een fit gevoel, ook respect krijgt van anderen omdat het je gelukt is. En dat je allerlei hulpmethoden bedacht hebt om jezelf erdoorheen te slepen. Je zult meer aandacht hebben voor anderen en tijd overhouden voor dingen die je leuk vindt om te doen.

STAP 5: Samen stoppen

Het kan helpen om samen te stoppen, je bent een steun voor elkaar. Maak wel duidelijke afspraken over wat je gaat doen als het de ander(en) niet lukt.

Ik stop samen met:

STAP 6: Wie ga je informeren

Hoe meer mensen je informeert, hoe makkelijker het is om door te zetten. Als niemand weet dat je gestopt bent, lijd je ook geen gezichtsverlies op het moment dat je de verleiding niet langer kunt weerstaan. Maar wel ten aanzien van jezelf. De meeste rokers vinden zichzelf zwak als ze weer beginnen. Dat versterkt de rookbehoefte maar helpt je niet. Als je gestopt bent, voel je je juist sterker.

Ik ga de volgende vrienden en bekenden informeren:

STAP 7: Je hebt je methode gekozen

Het is een goed plan om hier van tevoren over na te denken. Van een vorige stoppoging kun je leren wat voor jou wel of juist niet werkt.

Mijn methode is:	
ik gooi mijn pakje, aansteker en asbak weg	ja/nee
ik stop helemaal alleen	ja/nee
ik ga langzaam minderen en streef naar een totale rookstop	ja/nee
ik stop in één keer maar bewaar alles (achterdeurtje)	ja/nee
Niet heel verstandig, misschien moet je nog even wachten met stoppen.	
ik stop tegelijk met mijn partner, vriend of collega	ja/nee
ik zoek begeleiding bij de hulplijn van stivoro	ja/nee
ik zoek begeleiding bij de huisarts en praktijkondersteuner	ja/nee
ik zoek begeleiding bij de longarts/rookstoppolikliniek	ja/nee
ik zoek begeleiding bij de psycholoog: gedragstherapie	ja/nee
ik zoek begeleiding bij de verslavingszorg of ggd	ja/nee
ik zoek begeleiding in een groep: pak je kans/rookstoppolikliniek	ja/nee
ik gebruik hulpmiddelen: nicotinevervangers	ja/nee
ik gebruik medicijnen die de zin in roken verminderen	ja/nee
ik maak onder andere gebruik van hypnose/ acupunctuur	ja/nee
ik wil eerst meer lezen (rookstopboeken of internet)	ja/nee

STAP 8: Beloning

Veel rokers belonen zichzelf met een sigaret voor allerlei activiteiten. Ook dit is een gewoonte geworden. Zorg er dus voor dat je jezelf de komende tijd anders beloont. Je hebt toch geld over!

Om mijn nieuwe gedrag te belonen koop ik:	
een hond	ja/nee
over een jaar een cruise van het uitgespaarde geld	ja/nee
elke week een cd	ja/nee
tijdschriften	ja/nee
een nieuwe tv	ja/nee

elke maand een paar nieuwe schoenen	ja/nee
cadeautjes voor de (klein) kinderen	ja/nee

STAP 9: Gewichtstoename

Als je rookt, heb je steeds iets in je mond, dat is een gewoonte geworden. Stop je met roken, kijk dan goed uit dat je niet te veel eten in je mond stopt. Misschien is het verstandig om je gewicht pas in tweede instantie aan te pakken. Misschien wil je het graag combineren, dan voel je je nog sneller fit. Als je meer gaat bewegen, werkt dat ook tegen een sombere stemming.

Om gewichtstoename te voorkomen ga ik:	
niet méér eten.	ja/nee
stoppen met behulp van nicotinevervangers	ja/nee
suikervrije kauwgom of zoethout kopen	ja/nee
eerst <i>Puur Gezond! Slank in 8 stappen</i> van Karine Hoenderdos lezen	ja/nee
sporten of wandelen (met of zonder hond); bewegen!	ja/nee
een glas water of een appel nemen als ik honger heb	ja/nee
druivensuiker eten in plaats van taart	ja/nee
naar een diëtiste	ja/nee
pas over drie maanden aan mijn gewicht werken	ja/nee
Wacht hier niet te lang mee.	

STAP 10: Terugval

Maak voor jezelf een lijst met activiteiten voor als het verlangen naar een sigaret je overvalt. Kijk vooral naar de niet-rokers om je heen. Realiseer je dat je zelf kunt bepalen of je toegeeft aan de impuls of even wacht. Wat niet geleerd herhaalt zich. Impulscontrole: denk aan de Pavlov en aan het krijsende meisje: je bent geen hond, en spreek je zelf toe: nee is nee.

Om terugval te voorkomen:	
lees ik regelmatig het briefje in mijn portemonnee (motivatie)	ja/nee
lees ik regelmatig wat voor mij de voordelen zijn om te stoppen	ja/nee
weet ik wat voor mij de risicomomenten zijn	ja/nee
weet ik dat alcohol en sociale activiteiten risicovol kunnen zijn	ja/nee
weet ik dat stress, verdriet en woede risicovol kunnen zijn	ja/nee
realiseer ik me dat roken niks oplost	ja/nee
hou ik contact met mijn huisarts of rookstoppoli	ja/nee
focus ik mij vooral op niet-rokers	ja/nee

bespreek ik het regelmatig met mijn gezin en vrienden	ja/nee
probeer ik nooit meer een sigaret te roken	ja/nee
weet ik dat een hunkering maar een paar minuten duurt	ja/nee
neem ik een druivensuiker	ja/nee
neem ik een nicotinetablet	ja/nee
neem ik, ook al ben ik al een tijdje gestopt, opnieuw een Champix-kuur	ja/nee

STAP 11: Als je toegeeft aan de hunkering

Als je je laatste sigaret gerookt hebt, neemt de wens om te roken steeds verder af. Elke volgende dag is het eenvoudiger dan de vorige dag. Als je toch een sigaret rookt, kunnen er een paar moeilijker dagen volgen. Die verlicht je met een nicotinetablet. Maar probeer het liever niet uit. Je hersenen lijken op zo'n moment een spons: één sigaret en ze willen zich helemaal volzuigen.

Als ik er toch eentje rook:	
is dat er maar ééntje	ja/nee
Dus niet direct reageren met: het is mislukt, nu rook ik maar meteen weer een pakje.	
ben ik terug bij af	ja/nee
Dat is echt niet zo. Je moet wel de komende dagen weer extra hard aan je hunkering werken, want je hersenen zijn zwakker gemaakt door die ene sigaret.	
ben ik toch goed op weg. Eén is geen	ja/nee

STAP 12: Wanneer ga je stoppen?

Na het invullen van dit werkboek bepaal ik mijn stopdatum

Datum:

Vanaf vandaag:	
gooi ik al mijn asbakken en aanstekers weg	ja/nee
gooi ik al mijn sigaretten, shag en sigaren weg	ja/nee
informeer ik iedereen die het moet weten	ja/nee
beloon ik mijzelf	ja/nee
brand ik ritueel een gat in mijn T-shirt als aandenken	ja/nee

Hoera, je bent gestopt. Je bent nu een vrij mens, niet meer afhankelijk. Je bent nu de baas. Jij bepaalt voortaan wat je wel of niet doet. Want jij weet wat je blij maakt, jij weet waar je energie van krijgt.

- Denk per dag.
- Houd het klein: deze trek komt nooit meer terug.
- Alles gaat om impulscontrole, je bent geen hond, je bent geen kindje van twee.
- De eerste dagen zijn het moeilijkst.
- Vermijd stress tijdens de eerste week als het kan.
- Wees niet teleurgesteld als het toch een keer misgaat.
- Op de derde dag zul je gemiddeld 18 x 3 minuten een drang tot roken voelen. Erger gaat het niet worden.
- Mediteer, wees mindfull, leef bewust.
- Denk niet te ver vooruit, maar blijf wel voorbereid.
- Idealiseer je 'oude' vriend niet, het wás geen goede relatie.
- Herinner je de nadelen van je oude gewoonte.
- Focus niet op de voordelen van je oude gewoonte.
- Ervaar de voordelen van het gestopt zijn: je hoest minder, je bent minder duizelig, je conditie wordt beter. Je ruikt lekkerder.
- Besef dat je een periode van rouw doormaakt, met ongeloof, verdriet, woede en uiteindelijk acceptatie. Verwar deze niet met ontwenningverschijnselen.
- De eerste maand lijkt alles minder leuk (anhedonistische fase).
- Op naar een betere toekomst.
- Vraag bekenden om hulp.
- Drink extra water en beweeg meer.

STAP 13: Je bent nu al een week gestopt

- Je hebt de eerste week overleefd, beloon jezelf hiervoor.
- Lees je 'terugval tips' en 'risico situaties' nog eens door.
- Blijf elke dag bewust met stoppen bezig.
- Laat je niet overvallen door teveel alcohol en rokers om je heen!
- Test niet of je er toch eentje kan proberen.
- Vertel aan iedereen dat je een niet-roker bent.
- Focus op niet-rokers om je heen.

Mijn positieve ervaringen als niet-roker:

Lees deze ervaringen regelmatig door, als je ze vergeet wordt het risico op een terugval groter.

STAP 14: Je bent een niet-roker!

- Je bent een niet-roker, beloon je zelf hiervoor.
- Het ergste is achter de rug. Maar je bent er nog niet.
- Neem géén risico's.
- Bereid je bewust voor op situaties die je in verband brengt met roken.
- Lees je StoppenStappenPlan nog eens door.

STAP 15: Het gaat goed

Lees opnieuw waarom je ook alweer wilde stoppen. Je bent er nu bijna, maar nog niet helemaal. Een terugval kan nog optreden, ook na drie maanden. Ga jezelf niet uitdagen door te testen of je het bij eentje kunt laten. Dat kun je niet. Beloon jezelf, koop een mooi paar schoenen. Als je gestopt bent met behulp van medicijnen kun daar na twaalf weken stoppen, maar je kunt ook besluiten wat langer door te gaan. Lees je positieve ervaringen van het stoppen nog eens door.

Schrijf de situaties op die voor jou de komende tijd gevaarlijk kunnen zijn:
Wat ga je doen om dit te voorkomen:

Je merkt dat je huid mooier is, dat je minder hoest, je meer energie hebt en dat je beter slaapt. Je hebt steeds meer het gevoel dat je je eigen leven kunt bepalen. Je realiseert je steeds vaker dat je niet alleen met roken bent gestopt, maar dat je ook op andere vlakken het heft meer in handen hebt. Je geeft jezelf en je medemens een aantal extra, en vooral gezonde jaren.

STAP 16

Week 12 tot en met 52 – Lees regelmatig dit StoppenStappenPlan nog eens door. Blijf uitkijken voor een terugval. Wees voorbereid. Lees elke dag je motivatiebriefje.

Je hebt het volbracht, je bent vrij! En je hebt het zelf gedaan. Gefeliciteerd!

STAP 17

En als je nu met al je kennis eens iemand anders kunt laten stoppen? Weet je hoe fijn dat voelt?