



Stoppen met roken

Werkboek





Wat super goed dat je meedoet aan de Lister cursus 'Stoppen met roken'. Het doel van deze cursus is:

- Meer leren over jouw rookpatroon
- Proberen te stoppen met roken

In dit werkboek vind je alle cursusinformatie, de huiswerkopdrachten en is er ruimte om jouw persoonlijke doelen op te schrijven.

We wensen je veel succes en plezier!

Opbouw cursus

Sessie 1: Introductie & voor- en nadelen roken

Sessie 2: Zelfcontrolemaatregelen & ontwenning

Sessie 3: Risicosituaties & gevaarlijke gedachten

Sessie 4: Terugval & noodplan

Sessie 5: Functieanalyse roken

Sessie 6: Omgaan met trek

Sessie 7: Weigeren van een sigaret

Sessie 8: Evaluatie & de toekomst



Sessie 1

Introductie & voor- en nadelen roken

<u>Voordelen roken</u>	<u>Nadelen roken</u>
Korte termijn 1. 2. 3. 4. 5.	Korte termijn 1. 2. 3. 4. 5.
Lange termijn 1. 2. 3. 4. 5.	Lange termijn 1. 2. 3. 4. 5.

Dit vind ik het belangrijkste voordeel:

.....
.....

Dit vind ik het belangrijkste nadeel:

.....
.....

Roken en psychische klachten

Roken vergroot de kans op psychische klachten en kan psychische klachten in stand houden.

Medicatie

Roken breekt medicatie soms sneller af:

- Clozapine
- Haloperidol
- Olanzapine

- Als je stopt met roken, heb je dus soms minder medicatie nodig
- Bespreek met jouw huisarts of psychiater dat je stopt met roken
- Anders krijg je misschien meer last van bijwerkingen

Alcohol en cafeïne

- Roken versnelt de afbraak van alcohol en cafeïne
- Als je stopt met roken, kun je dus meer merken van alcohol en cafeïne

Rookregistratie

- Houd dagelijks het rookregistratieformulier bij
- Ook als je niet rookt, dus op de momenten dat je trek hebt om te roken of normaal gesproken rookt

Beschrijf:

- De situatie waarin je je bevond. Bijv de plaats en de mensen die bij je waren.
- Je gevoel: bang, boos, blij of bedroefd
- Je gedachte: wat dacht je toen je wel of niet ging roken
- Je trek: hoeveel trek had je om te roken op een schaal van 1-10
- Je gedrag: of je hebt gerookt of iets anders hebt gedaan. Als je hebt gerookt, schrijf dan het aantal sigaretten/shaggies op.
- Het gevolg: hoe voelde je je daarna of wat dacht je daarna

Voorbeeld:

Moment	Situatie (wie - wat - waar)	Gevoel	Gedachte	Trek (1-10)	Gedrag	Gevolg
9.00 voor het ontbijt	Alleen	Blij	Ik heb zin in een sigaret	9	2 sigaretten gerookt	ontspannen

Huiswerk sessie 1

- Vul de voor- en nadelen in van roken
- Download de QuitNow app
- Vul dagelijks de rookregistratie in



Moment	Situatie (wie - wat - waar)	Gevoel	Gedachte	Trek (1-10)	Gedrag	Gevolg



Sessie 2

Zelfcontrolemaatregelen & ontwenning

Doel maken

Dit wil ik behaald hebben aan het einde van de cursus:

.....

.....

.....

Ik ga op deze manier stoppen:

- In 1x. Mijn stopdatum is
- Geleidelijk, vul het onderstaande schema in

Dag	Maximaal aantal sigaretten per dag	Maximaal aantal sigaretten per uur
1		
2		
3		
4		
Dag	Maximaal aantal sigaretten per dag	Maximaal aantal sigaretten per 2 uur
5		
6		Na maaltijd 1
7	1	Alleen na het avondeten
8	0	Stopdatum:

- Ik wil gebruik maken van nicotinevervangende middelen, daarom maak ik op
een afspraak met (huisarts of psychiater) om dit te bespreken.

Zelfcontrolemaatregelen

Vier maatregelen kunnen je helpen bij het stoppen met roken. Hieronder worden ze kort besproken. Probeer voor jezelf na te gaan welke maatregelen je kunt nemen als je stopt met roken.

1. Vermijden van plaatsen, mensen of situaties waarin je gewend bent om te roken.

Omdat je vaak een trigger hebt om te gaan roken (bijv in je stamkroeg, bij je beste vriend of ter ontspanning) kun je ervoor kiezen deze trigger te vermijden. Hoewel het vaak niet mogelijk of wenselijk is deze triggers langdurig te vermijden, is het een simpele maatregel die in het begin van het stoppen kan werken.

Voorbeelden:

- Geen sigaretten/shag in voorraad
- Verwijder asbakken en aanstekers uit de omgeving: gooi ze weg!
- Vermijd zoveel mogelijk alcohol en koffie. Alcohol, koffie en roken gaan vaak met elkaar samen, bovendien ondermijnt alcoholgebruik de wilskracht.
- Verlaat de ruimte waarin gerookt wordt

Deze plaatsen, mensen of situaties waar ik meestal rook, ga ik de komende tijd vermijden:

1.
2.
3.
4.
5.

2. Iets anders doen in plaats van roken

Als je bijvoorbeeld gewend bent om te roken als pauze, kun je ervoor kiezen een blokje om te gaan als pauze. Of als je gewend bent wakker te worden met een sigaret, kun je ervoor kiezen een andere handeling uit te voeren om de dag mee te beginnen, bijvoorbeeld vijf minuten mediteren, muziek luisteren, een kop thee drinken of een smoothie maken.

Voorbeelden:

- Drink water
- Eet een stuk fruit of een handje ongezoeten noten
- Wees actief en ga veel naar buiten: ga bijvoorbeeld wandelen of fietsen.
- Ga hard aan de slag met iets dat jouw volledige aandacht nodig heeft (bijv. schoonmaken, opruimen)
- Even rustig in- en uitademen



Deze dingen ga ik doen als ik zin heb om te roken:

1.
2.
3.
4.
5.

3. Beloning bij niet roken

Je kunt jezelf belonen als je je aan je doelen houdt. Het is belangrijk dat het een beloning is die je jezelf ook daadwerkelijk kunt geven.

Voorbeelden:

- Je kunt bijvoorbeeld iets kopen van geld dat je uitspaart
- Jezelf iets leuks gunnen dat geen geld kost, bijvoorbeeld een middag vrij nemen of iets leuks doen.
- Je kunt ook meerdere beloningen bedenken. Bijvoorbeeld na 1, 3, 6 en 12 maanden.

Ik ga mezelf op de volgende manieren belonen als ik niet rook:

1.
2.
3.
4.
5.

4. Helpende gedachten

Je kunt jezelf aanmoedigen en denken aan de voordelen van het niet roken. Denk er bijvoorbeeld aan hoe je je na het overwinnen van een moeilijk moment voelt of hoe het morgen zal zijn als je wakker wordt en opnieuw een dag niet gerookt hebt.

Voorbeelden van helpende gedachten:

- Trek in een sigaret gaat snel weer over
 - Ik heb het niet nodig om te roken
 - Het is tijdelijk dat ik me slechter voel door het niet roken
 - Het is niet erg als het een keer misgaat
 - Het wordt makkelijker, de eerste dagen zijn het moeilijkste
- 




Dit zijn mijn helpende gedachten of gedachten om mijzelf aan te moedigen:

1.
2.
3.
4.
5.

Wanneer je stopt met roken, kun je last krijgen van ontweningsverschijnselen:

- Fysiek:
 - Meer honger
 - Moeite met slapen
 - Hoofdpijn
 - Rillingen
 - Hoestbuien
 - Last van maag/darmen
 - Vermoeidheid
 - Duur: 3 weken
- Gedrag:
 - Zin om te roken (craving)
 - Sneller geïrriteerd
 - Ongeduldig
 - Gevoel van onrust en/of angst
 - Duur: 3 maanden tot 1 jaar

Huiswerk sessie 2

- Vul jouw doel in
 - Bedenk zelfcontrolemaatregelen schrijf ze op en gebruik ze
 - Vul dagelijks de rookregistratie in
- 



Moment	Situatie (wie - wat - waar)	Gevoel	Gedachte	Trek (1-10)	Gedrag	Gevolg



Sessie 3

Risicosituaties & gevaarlijke gedachten

Risicosituaties

Risicosituaties situaties zijn waarin mensen de neiging hebben weer te gaan roken.

- Externe risicosituaties: situaties uit de omgeving, bijv. een vriend tegenkomen waar je altijd samen mee rookt.

Interne risicosituaties: situaties die ontstaan vanuit jezelf, bijv. thuis zijn en je somber voelen en dan gaan roken om je beter te voelen.

Het is belangrijk om te weten wat voor jou risicosituaties zijn zodat je je erop voor kunt bereiden.

Vul onderstaande tabel in:

- Verleidelijk: hoe verleidelijk is de situatie voor je om weer te gaan roken? (1 helemaal niet verleidelijk, 5 heel erg verleidelijk)
- Zelfvertrouwen: hoeveel zelfvertrouwen heb je dat je niet gaat roken in die situatie? (1 helemaal geen zelfvertrouwen, 5 veel zelfvertrouwen)

Verleidelijk					Situatie	Zelfvertrouwen				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
					als ik een sigaret aangeboden krijg					
					als anderen roken (in mijn omgeving)					
					als ik financiële problemen ervaar					
					als ik me verveel					
					als ik er tegenop zie ergens heen te gaan					
					als ik pieker					
					als ik verdrietig ben					
					als ik me eenzaam voel					
					als ik persoonlijke problemen heb					
					als ik hoofdpijn heb					
					als ik me gespannen voel					
					als ik me teleurgesteld voel over hoe mijn					
					leven loopt					
					als ik moe ben					

Verleidelijk					Situatie	Zelfvertrouwen				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
					als ik me gelukkig of lekker wil voelen					
					als ik in een café ben					
					als het me allemaal niets meer kan schelen					
					als ik me schuldig voel tegenover					
					familieleden of vrienden					
					als ik ruzie heb met mijn partner, familie of					
					vrienden					
					als ik droom over roken					
					als ik iets speciaals te vieren heb					
					als ik me niet lekker voel					
					als iets wat ik van plan was niet doorgaat					
					als ik kritiek krijg					
					als ik tabaksrook ruik					
					als ik ontevreden ben over mezelf					
					als ik kwaad ben omdat er iets gebeurd is					
					dat ik niet verwacht had					
					als ik me schuldig voel over iets dat ik heb					
					gedaan of heb nagelaten					
					als er iemand bij me op bezoek is					
					als ik langs een sigarettenautomaat of –					
					winkel kom					
					in het weekend					
					als ik denk dat ik mijn rookgedrag wel in de					
					hand kan houden					
					als ik pauze heb					
					als ik honger heb					
					als ik denk dat ik wel sociaal kan roken					
					als mensen erop aandringen dat ik rook					
					als ik een serie kijk					

Wat zijn jouw top 5 risicosituaties?

Situatie	Verleidelijk (1-5)	Zelfvertrouwen (1-5)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Gevaarlijke gedachten

Gevaarlijke gedachten zijn gedachten die je hebt in bepaalde situaties waardoor je sneller geneigd bent om te gaan roken. Gedachten bepalen vaak je gevoel en je gedrag. Daarom is het belangrijk om gevaarlijke gedachten te herkennen en te leren om meer helpende gedachten te bedenken, waardoor je minder snel geneigd bent om te gaan roken.

Kijk in onderstaande lijst of je de gevaarlijke gedachten herkent bij jezelf

Gevaarlijke gedachte	Deze gedachte herken ik bij mezelf
Ik heb een sigaret nodig om me beter te voelen	
Ik presteer beter als ik rook of gerookt heb	
Ik kan er niet meer tegen en moet wel roken	
Ik voel me rot en heb al genoeg ellende meegemaakt	
Ik vind roken lekker	
Ik heb het recht om te roken	
Alle leuke en gezellige mensen roken	
Als ik rook hoor ik erbij	
Ik voel me zekerder met een sigaret in de hand	
Ik kan het wel aan om af en toe te roken, ik ben de baas	
Ik heb zo hard gewerkt, nu heb ik een sigaret verdiend	
Het is zinloos: eens een rookverslaafde alstijd een rookverslaafde	
Als ik rook kan ik de stress even aan	
Het leven is veel gemakkelijker als ik rook	

Gevaarlijke gedachte	Deze gedachte herken ik bij mezelf
Ik had gestopt moeten blijven, nu is alles verloren	
Ik moet toch alleen in het weekend of op een feestje kunnen roken	
Ik ben al een poos gestopt, ik kan wel af en toe roken	
Als ik trek heb moet ik roken	
Als ik me niet goed voel, heb ik een sigaret verdiend	

Helpende gedachten

Om na te gaan of een gedachte helpend is kan je jezelf de volgende vragen stellen:

- Helpt deze gedachten mij om niet te roken?
- Zou een ander die niet rookt hetzelfde denken in deze situatie?
- Klopt deze gedachte?

Een gedachte is:


- Helpend als je deze gedachten met 'ja' kunt beantwoorden
- Niet helpend als je deze met 'nee' moet beantwoorden
- Wanneer de gedachten met 'nee' wordt beantwoord dan is het beter iets anders te denken dat wèl helpt om niet te gaan roken.

Wat is jouw top 5 gevaarlijke gedachten? Bedenk helpende gedachten die ervoor zorgen dat je minder snel gaat roken.


Gevaarlijke gedachte	Helpende gedachte
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Huiswerk sessie 3

- Lijst risicosituaties invullen
- Top 5 risicosituaties invullen
- Lijst gevaarlijke gedachten invullen
- Top 5 gevaarlijke gedachten + helpende gedachten
- Vul dagelijks de rookregistratie in



Moment	Situatie (wie - wat - waar)	Gevoel	Gedachte	Trek (1-10)	Gedrag	Gevolg



Sessie 4

Terugval & noodplan

Oepsmoment & terugval

- Een oepsmoment een moment is dat je toch weer gaat roken
- Een terugval is terugvallen in het oude rookpatroon

Hoe voorkom je dat een oepsmoment een terugval wordt? Gebruik jouw noodplan!

Dit doe ik bij een oepsmoment of terugval

1.
2.
3.
4.

Deze mensen kan ik om hulp vragen

1. Naam: Telefoonnummer
2. Naam: Telefoonnummer
3. Naam: Telefoonnummer

Stoplijn: 0800-1995 / gratis / maandag-vrijdag 9.00-17.00, anders een bandje

Deze gedachten helpen mij

1.
2.
3.

Huiswerk sessie 4

- Maak je noodplan af
- Hang het noodplan op een goed zichtbare plek! Koelkast?
- Vul dagelijks de rookregistratie in

Sessie 5

Rookanalyse


Een rookanalyse helpt je nog beter de signalen en situaties waarin je geneigd bent om te gaan roken te herkennen. Hoe beter je dit namelijk weet, hoe beter je er mee om kunt gaan!

Vul de rookanalyse in de tabel in


Externe risicosituaties	Interne risicosituaties	Gedrag	Korte termijn gevolgen	Lange termijn gevolgen
Met wie?	Wat denk je voordat je gaat roken?	Hoeveel rook je?		
1.	1.		1.	1.
2.	2.		2.	2.
3.	3.		3.	3.
4.	4.		4.	4.
5.	5.		5.	5.
Waar?	Wat voel je in je lichaam?	In hoeveel tijd rook je die hoeveelheid?		
1.	1.			
2.	2.			
3.	3.			
4.	4.			
5.	5.			
Wanneer?	Welke emotie heb je?			
1.	1.			
2.	2.			
3.	3.			
4.	4.			
5.	5.			

Huiswerk sessie 5

- Vul jouw rookanalyse in
- Vul dagelijks de rookregistratie



Moment	Situatie (wie - wat - waar)	Gevoel	Gedachte	Trek (1-10)	Gedrag	Gevolg



Sessie 6

Omgaan met trek

Maak een geheugenkaart en zorg dat je deze altijd bij je hebt.
Heb je trek? Pak je geheugenkaart!

Dit doe ik als ik trek heb

1.
2.
3.
4.

Met deze mensen kan ik mijn trek bespreken

1.
2.
3.

Deze gedachten helpen mij

1.
2.
3.

Trek wegwuiven

Trek gaat vanzelf weer over. Je kunt oefenen om de trek weg te wuiven: en dat deelnemers kunnen

1. Zoek een rustige plek op waar je comfortabel kunt zitten. Zet beide voeten op de grond
2. Sta stil bij waar en hoe je de trek ervaart in je lichaam
3. Richt je aandacht op een plek in je lichaam en probeer te beschrijven hoe het voelt
4. Doe dat voor alle delen in je lichaam waar je de trek ervaart tot je merkt dat de trek verdwenen is

Huiswerk sessie 6

- Vul jouw geheugenkaart in
- Oefen met trek wegwuiven
- Vul dagelijks de rookregistratie in

Sessie 7

Weigeren van een sigaret

Hoe weiger je een sigaret of shaggy? Oefen hiermee!

- Reageer snel
- Spreek met duidelijke en niet-aarzelende stem
- Maak direct oogcontact
- Zeg: “nee”
- Geef een alternatief om iets anders te gaan doen, bijvoorbeeld een rondje wandelen
- Wanneer de ander blijft aandringen, vraag de ander dan om daarmee op te houden Een helpende vraag daarbij kan zijn: “Waarom is het zo belangrijk voor je dat ik rook?”
- Verander het gespreksonderwerp om discussie te vermijden.
- Vermijd excuses en vage antwoorden

Trek wegwuiven

Trek gaat vanzelf weer over. Je kunt oefenen om de trek weg te wuiven: en dat deelnemers kunnen

1. Zoek een rustige plek op waar je comfortabel kunt zitten. Zet beide voeten op de grond
2. Sta stil bij waar en hoe je de trek ervaart in je lichaam
3. Richt je aandacht op een plek in je lichaam en probeer te beschrijven hoe het voelt
4. Doe dat voor alle delen in je lichaam waar je de trek ervaart tot je merkt dat de trek verdwenen is

Huiswerk sessie 7

- Oefen met het weigeren van een sigaret
- Vul dagelijks de rookregistratie in

Sessie 8

Evaluatie & de toekomst

Terugvalpreventieplan

Dit merk ik als het goed gaat	Dit kan ik doen om te zorgen dat het goed blijft gaan
Dit merken anderen als het goed met mij gaat	Dit kunnen anderen doen om te zorgen dat het goed blijft gaan
Dit merk ik als het niet goed gaat	Dit kan ik doen om te zorgen dat het beter gaat
Dit merken anderen als het niet goed met mij gaat	Dit kunnen anderen doen om te zorgen dat het beter gaat