



Hand-out Coachingssessie C

Valkuilen bij Stoppen met Roken

Wout Peters

Behandelaar Rookvrij & Fitter



Inleiding

Deze hand-out hoort bij Coachingsessie **C**: Valkuilen bij Stoppen met Roken.

Als je stopt met roken, kom je uitdagende momenten tegen. Die momenten noemen we valkuilen. Een valkuil is een situatie waarin je weer zin krijgt om te roken.

In deze hand-out leer je:

- Wat een valkuil is
- Welke 5 valkuilen er zijn
- Wat je kunt doen als je gestruikeld bent
- Het verschil tussen een valkuil en een terugval
- Hoe je weer doorgaat nadat je gestruikeld bent

Belangrijk: Een uitglijder is niet hetzelfde als een terugval. Als je een keer rookt, betekent dat niet dat je helemaal opnieuw moet beginnen. Je kunt direct weer opstaan en doorlopen op het pad dat je bewandelt richting het rookvrije leven!

De 5 Valkuilen

Er zijn 5 situaties waarin je extra risico loopt om weer te roken. Dit zijn de valkuilen:

1. Emotie

Je bent boos, verdrietig, gefrustreerd of gespannen. Vroeger pakte je dan een sigaret om je beter te voelen.

2. Ruzie of stress

Je hebt een conflict met iemand of je hebt veel stress op je werk of thuis. Roken lijkt dan een manier om te ontspannen.

3. Andere rokers

Je bent bij mensen die roken. Je ziet het, je ruikt het en je krijgt zin om mee te doen.

4. Alcohol

Als je alcohol drinkt, wordt je zelfcontrole minder. Je denkt sneller: 'Eentje kan geen kwaad.'

5. Ontspanning

Je bent op vakantie, het is weekend, of je hebt vrij. Je denkt: 'Ik heb het verdiend' of 'Het is gezellig.'



Belangrijke Begrippen

Valkuil

Een situatie waarin je weer zin krijgt om te roken. Bijvoorbeeld: je bent boos, je drinkt alcohol, of je bent bij mensen die roken.

Uitglijder

Je rookt een keer, maar je stopt daarna weer. Dit kan gebeuren en betekent niet dat je hebt gefaald.

Terugval

Je gaat weer regelmatig roken, zoals voor je stoppoging. Dit willen we met deze coachingsessie graag voorkomen.

Impulsmanagement

Technieken om een sterke trek in een sigaret te weerstaan. Een impuls duurt meestal maar 3 minuten, zie themasessie **B** uit het Handboek.

Herstelprotocol

Een plan dat je volgt als je toch een sigaret hebt gerookt. Het helpt je om snel weer op het goede pad te komen.

Nicotine-afbouw

Na 72 uur is alle nicotine uit je lichaam. De eerste 3 dagen zijn daarom de grootste uitdaging. Daarna herstelt het lichaam en wordt de lichamelijke trek minder.

Impulsmanagement

Als je zin krijgt in een sigaret, gebruik dan deze 4 stappen:

Stap 1: Merk het op

Zeg tegen jezelf: 'Ik heb nu trek in een sigaret.' Je hoeft er niets mee te doen.

Stap 2: Pauzeer

Wacht 3 minuten. Een impuls gaat altijd weer weg. Je hoeft alleen maar iets anders te doen, zie themasessie **B Impulsmanagement**.

Stap 3: Kies een alternatief

Doe bewust iets anders:

- Drink een glas water
- Loop een rondje
- Bel iemand
- Doe een ademhalingsoefening
- Knijp in de blauwe stressbal

Stap 4: Geef jezelf een compliment

Je hebt de impuls overwonnen! Dat is knap. Vier het!

Onthoud: Elke impuls die je weerstaat, maakt je sterker. De volgende keer wordt het makkelijker.

Herstelprotocol

Heb je toch gerookt? Geen paniek. Volg deze stappen:

Stap 1: Stop direct

Maak de sigaret uit. Rook niet nog een tweede.

Stap 2: Denk positief

Zeg tegen jezelf: 'Dit is een uitglijder, geen terugval. Ik ben sterk genoeg om op te staan en door te lopen op het pad richting het rookvrije LEVEN!'

Stap 3: Bedenk wat er gebeurde

Welke valkuil was het? Wat was de situatie? Wat voelde je?

Stap 4: Maak een plan

Wat doe je de volgende keer anders? Schrijf het op.

Stap 5: Loop door

Je bent niet terug bij af. Elke dag zonder sigaret telt.

Vergelijking:

Een uitglijder is als struikelen over een stoeptegels op jouw pad naar de supermarkt. Je struikelt en valt, maar je hebt geen pols of been gebroken. Dus je bent sterk genoeg om weer op te staan en door te lopen. Dan ga je toch ook niet terug naar het begin van de straat om opnieuw naar de winkel te lopen en de boodschap op te halen?

Je staat op en je loopt door, niets aan de hand dus!



Wel doen / Niet doen

Wel doen:

- Maak een lijst van jouw persoonlijke valkuilen
- Bedenk voor elke valkuil een alternatief
- Oefen elke dag met impulsmanagement
- Schrijf in je Handboek hoe het gaat
- Vraag steun bij mensen uit je steunend netwerk
- Beloon jezelf voor elke rookvrije dag
- Vermijd valkuilen in de eerste weken
- Drink de eerste weken geen of minder alcohol
- Ga weg uit een situatie als de trek te sterk wordt
- Wees trots op elke impuls die je weerstaat

Niet doen:

- Denk niet: 'Eentje kan geen kwaad'
- Ga niet naar plekken waar veel gerookt wordt (eerste weken)
- Bewaar geen sigaretten in huis
- Wijs jezelf niet af na een uitglijder
- Ga niet vechten, doe juist bewust iets anders (impulsmanagement)
- Denk niet dat je het alleen moet doen
- Vervang roken niet door ongezond eten
- Negeer je gevoelens niet - deel ze met je geliefden.

Praktische Tips en Hulpmiddelen

Dagelijkse oefeningen

Ochtendroutine: begin elke dag met de vraag: 'Wie of wat ga ik vandaag aandacht geven bij een craving-moment?'

Avondreflectie: schrijf op hoe je dag was en voor welke momenten je dankbaar bent. Heb je trek gehad? Wat heb je gedaan?

Ademhalingsoefening: Adem 4 tellen in, houd 4 tellen vast, adem 6 tellen uit

Beweeg minimaal 15 minuten per dag

Hulpmiddelen die je kunt gebruiken

Impulslogboek:

Schrijf op wanneer je trek hebt, hoe sterk (1-10) en wat je deed

Steunkaart:

Een kaartje met 3 redenen waarom je rookvrij bent, altijd bij je

Noodplan:

Een lijstje met 5 dingen die je kunt doen bij sterke trek (craving)

Ontspanningslijst:

10 activiteiten die je leuk vindt zonder sigaret

Bellijst:

Wie bel ik uit mijn steunend netwerk en wanneer?

Weekplanning

- **Week 1-2:** Vermijd alle risicovolle situaties
- **Week 3-4:** Oefen met makkelijke situaties (korte blootstelling)
- **Maand 2-3:** Bouw langzaam op naar uitdagender situaties
- **Evalueer elke week:** Wat ging goed? Wat wil ik blijven gebruiken?

Voorbeelden per Valkuil

Emotie - voorbeeld

Je bent boos na een gesprek met je baas. Je denkt: 'Een sigaret zou me kalmeren.'

Wat je doet: Je merkt de trek op, wacht 5 minuten, loopt een rondje buiten en de trek zakt.

Stress - voorbeeld

Je hebt ruzie gehad met je partner. Je voelt je gespannen.

Wat je doet: Je belt een vriend, praat erover en doet daarna een ademhalingsoefening.

Andere rokers - voorbeeld

Je bent op een feestje. Iedereen rookt buiten.

Wat je doet: Je blijft binnen, pakt een drankje en praat met iemand die niet rookt.

Alcohol - voorbeeld

Je bent in een café en hebt 2 biertjes gedronken. Iemand biedt je een sigaret aan.

Wat je doet: Je zegt: 'Nee bedankt, ik ben rookvrij!' Je drinkt een glas water tussendoor.

Ontspanning - Voorbeeld

Het is zaterdag, je zit op het terras. Je denkt: 'Een sigaret erbij zou lekker zijn.'

Wat je doet: Je bestelt een koffie, pakt je telefoon en belt je vriend/vriendin. De trek gaat voorbij.

Samenvatting

Wat je hebt geleerd:

- ✓ Er zijn 5 valkuilen: emotie, stress, andere rokers, alcohol en ontspanning
- ✓ Een uitglijder is niet hetzelfde als een terugval
- ✓ Je kunt een impuls weerstaan met 4 stappen: opmerken, pauzeren, alternatief kiezen, compliment geven
- ✓ Na een uitglijder gebruik je het herstelprotocol: stop, sta op, lach en loop door
- ✓ De eerste weken vermijd je risicovolle situaties
- ✓ Daarna oefen je stap voor stap met uitdagende momenten

Tips om te onthouden:

- Een impuls duurt maar 3 minuten
- Elke impuls die je weerstaat maakt je sterker
- Alcohol maakt je kwetsbaar - wees extra voorzichtig
- Vraag hulp aan mensen om je heen
- Schrijf je ervaringen op in een logboek
- Beloon jezelf voor elke rookvrije dag

Onthoud: stoppen met roken is een proces. Het is normaal dat het op momenten uitdagend blijft. Elke dag zonder sigaret is een overwinning!

Gefeliciteerd met je rookvrije leven!
Je hebt een fantastische stap gezet richting jouw
gezonde toekomst!



Dagelijkse ondersteuning & contact:

Je kunt dagelijks deelnemen aan de online sessies.
Je mag de sessies zo vaak volgen als je wilt. Herhaling helpt!

Persoonlijk contact met Wout Peters:

Mail of app gerust als je vragen hebt!
E-mail: wout@rookvrijenfitter.nl
Telefoon: 06-2677867
Website: <https://rookvrijenfitter.nl/vaals/>

