



Hand-out Coachingssessie E & F

Bewegen, Ontspanning en de 6 Pijlers

Wout Peters

Behandelaar Rookvrij & Fitter



1. Introductie en motivatie

Dit is een uitgebreide samenvatting van de online-coachingsessie E&F uit het Handboek van Rookvrij & Fitter! Dit document is jouw persoonlijke gids op het pad dat jij bewandelt in het rookvrije leven en zal je elke dag fitter en sterker maken!

Of je nu net begint of al een tijdje bezig bent: deze hand-out helpt je om stap voor stap rookvrij te worden en te blijven. Je hoeft het niet alleen te doen, als behandelaar loop ik graag met je mee en je behoudt voor altijd de toegang tot ons steunend netwerk.

Dit document geeft jou zes leefstijlthema's (pijlers) die je dagelijks ondersteunen in het rookvrije leven:

1. Steunend netwerk
2. Voedend eten
3. Natuurlijk bewegen
4. Bewust ontspannen
5. Betekenisvol leven
6. Verdragen & vertragen

Elk thema bevat uitleg, praktische tips en oefeningen die je direct kunt toepassen. De hand-out is zo geschreven dat je hem ook zonder online-coachingsessie kunt gebruiken als zelfstandig oefenmateriaal.

Belangrijk: stoppen met roken is geen kwestie van volhouden. Het gaat om het veranderen van gewoontes, het opbouwen van nieuwe routines en het leren omgaan met uitdagende momenten. Deze hand-out geeft je daar alle tools voor. Geef je deze tools elke dag aandacht en energie, dan zul je voor altijd rookvrij & fitter blijven!

Veel leesplezier en laat me weten als je aanvullende vragen hebt!

Wout Peters
Behandelaar Rookvrij & Fitter
wout@rookvrijenfitter.nl
Tel: 06-26778657



2. Belangrijk begrip: **Craving**

Een craving is een plotselinge, sterke drang om te roken. Het voelt alsof je lichaam schreeuwt om een sigaret. Maar een craving is tijdelijk: hij duurt maximaal 3 minuten en gaat vanzelf weer weg met '**Impulsmanagement**', zie coachingessie B.

Belangrijk om te weten:

Een craving is NIET hetzelfde als honger. Bij honger houd je trek als je niet eet. Bij een craving gebeurt er niets als je niet rookt - het verdwijnt vanzelf binnen 3 minuten.

Een craving voelt intens, maar is onschuldig. Het is je brein dat een oud patroon herhaalt.

Elke craving die je doorstaat zonder te roken, maakt de volgende craving zwakker!

Cravings worden getriggerd door situaties, emoties, gewoontes of mensen die je aan roken doen denken.

Wat helpt bij een craving?

- ✓ Accepteer dat het er is (vecht er niet tegen)!
- ✓ Adem 3x diep in en uit.
- ✓ Doe iets met je handen (bijv. een glas water pakken).
- ✓ Verplaats je aandacht: loop even, bel iemand, drink water.
- ✓ Zeg tegen jezelf: 'Dit gaat binnen 3 minuten voorbij, want ik ben rookvrij.'

Wat NIET helpt:

Proberen de craving te onderdrukken of negeren.

Boos worden op jezelf dat je trek hebt.

Denken 'eentje kan geen kwaad'.

Jezelf afleiden met ongezond eten of alcohol.

Onthoud: een craving is een teken dat je lichaam aan het herstellen is. Het is geen vijand, maar een signaal dat je op de goede weg bent en een **uitnodiging** aan jou om bewust iets **WEL** te gaan doen (Impulsmanagement).



2.1. Omgaan met cravings

Wat je beter niet doet

- Denken: 'Ik mag niet roken, ik wil niet roken.'

Dit is het 'roze olifant'-effect: hoe harder je het weg duwt, hoe groter het wordt.

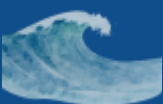
Wat helpt wel

- Zeg tegen jezelf:

'Ik voel nu trek, wat fijn, dit is een uitnodiging om iets leuks te gaan, zodat mijn lichaam kan herstellen, wat tof!'

- Doe bewust in dat moment een van deze acties (kies per keer):

- ✓ 3 minuten ademhalen
- ✓ Een korte wandeling
- ✓ Je steunpersoon appen of bellen
- ✓ Een handje noten eten
- ✓ Een kleine taak doen waar je blij van wordt
- ✓ Glas water drinken of een smoothy maken



3. De zes pijlers – jouw gereedschapskist bij Craving

1. Steunend netwerk

Dit zijn mensen en middelen die jou helpen in het rookvrije LEVEN:

✓ Partner, familie, vrienden, collega's, de online-coachingsessies, behandelaar, apps.

Je bewandelt het pad richting het rookvrije leven zelf, maar je wandelt niet alleen!

2. Voedend eten

Voeding die jou voedt: geeft lang energie, zorgt dat je bloedsuiker stabiel blijft, maakt dat je minder snel snait of naar een sigaret grijpt. Zie samenvatting coachingsessie C&D Valkuilen & Voeding.

3. Natuurlijk bewegen

Beweging in je gewone leven, zonder naar de sportschool te moeten:

✓ Lopen, trap nemen, korte wandelingen, fietsen, etc.

Het hoeft niet zwaar te zijn. Liever vaak een beetje, dan af en toe te veel.

4. Bewust ontspannen

Je ontspant bewust en met aandacht:

✓ Ademhalingsoefeningen (zie Handboek Rookvrij & Fitter), mindfulness, rustig zitten of liggen.

Dit helpt bij stress, spanning in je lichaam en craving.

5. Betekenisvol leven (zingeving)

Dingen doen die je leven waarde geven:

✓ Dingen doen waar je blij van wordt, energie van krijgt of die belangrijk voor je zijn

Hoe meer je leven gevuld is met betekenisvolle momenten, hoe meer je wegbeweegt van roken.

6. Verdragen & vertragen

✓ Verdragen = accepteren dat de craving-momenten er gewoon mogen zijn!

✓ Vertragen = jezelf tijd geven. Nieuwe gewoonten inbouwen kost tijd.

Gemiddeld duurt het 3-4 maanden voordat nieuwe gewoonten sterker worden dan de oude rookgewoonte.



De 6 pijlers in detail:

Pijler 1 - Steunend netwerk

Wat kun je doen?

- Vertel aan mensen dat je rookvrij bent (vrienden, partner, collega's).
- Vraag om concrete hulp:
 - 'Wil je me uitnodigen bewust iets anders te gaan doen in de pauze?'
 - 'Als ik je app dat ik een craving heb, wil je dan mijn stok achter de deur zijn?'
- Maak afspraken met je partner wat samen te gaan doen als het monster bij je aanklopt.
- Vier samen de kleine successen (elke sigaret die je niet gerookt hebt).

Concreet- Mijn steunteam

Schrijf 3-5 namen op van mensen die je steunen:

- Naam:
- Hoe kunnen ze mij helpen? (bijv. meewandelen, luisteren, afleiden)

Pijler 2 - Voedend eten

Doel: je hormoonspiegel (insuline) stabiel houden, waardoor cravings verminderen en stoppen met roken vele malen makkelijker wordt! Zie uitgebreide Hand-out bij themasessie **D** Voeding.

Kies vaker:

- Ontbijt met vezels, vetten en eiwitten (bijv. havermout of volle yoghurt met lijnzaad en noten).
- Lunch met volkoren brood, groente en eiwit (kaas, kip, ei, hummus, tomaat, komkommer).
- Tussendoor: glas water met handje ongebrande noten en/of groente.
- Fruit ná de maaltijd en niet als tussendoortje!

Vermijd vaker:

- Veel suiker: snoep, koek, frisdrank.
- Witte broodjes, snacks en zoete tussendoortjes, zoals lollies.

Praktische tip: Snackkit

Maak een klein zakje of bakje met ongebrande walnoten, pecannoten en amandelen.

Neem dit mee naar werk of in je tas.

Gebruik dit bij trek-momenten in plaats van zoetigheid.



De 6 pijlers: Pijler 3 & 4

Pijler 3 - Natuurlijk bewegen

Doel: spanning laten zakken en je fitter voelen.

Ideeën:

- 3-6 keer per dag een korte wandeling (5-10 minuten).
- Tijdens je oude rookmoment:
 - Bewust: even lopen
 - Bewust: even trap op en af
- Naar buiten in de pauze, zie de tips bij **4.3.** in deze Hand-out.

Concreet- Beweegplan

Kies 3 vaste momenten op een dag:

- Moment 1: ... (bijv. na het ontbijt 5 minuten lopen)
- Moment 2: ... (bijv. in de lunchpauze om het gebouw lopen)
- Moment 3: ... (bijv. na het avondeten een rondje park)

Pijler 4 - Bewust ontspannen

Ademhalingsoefening (3 minuten)

1. Ga rechtop zitten, voeten op de grond.
2. Adem 4 tellen rustig in door je neus.
3. Adem 6 tellen langzaam uit door je mond.
4. Herhaal dit 6-10 keer.

Of:

1. Leg een hand op je buik, een op je borst.
2. Adem rustig in naar je buik (je buik komt omhoog).
3. Adem langzamer uit.
4. Doe dit 3 minuten.

Gebruik deze oefening:

- bij stress
- bij een craving
- voor het slapen



De 6 pijlers: Pijler 5 & 6

Pijler 5 - Betekenisvol leven

Stel jezelf vragen als:

- Waar word ik blij van, waar kom ik mijn bed voor uit?
- Wat vind ik belangrijk in mijn leven?
- Wie zijn belangrijk voor mij?
- Wat wil ik later nog kunnen?

Voorbeelden van betekenisvolle activiteiten:

- Met (klein)kinderen spelen
- Iets creatiefs doen (tekenen, muziek, tuin, klussen)
- Iemand helpen of bellen
- Een collega op werk spontaan verrassen
- Een wandeling in de natuur

Concreet- Energie-lijst

Schrijf 5 dingen op waar jij energie van krijgt.

Probeer elke dag minstens 1 zo'n ding te doen, vooral bij cravings!

Pijler 6 - Verdragen & Vertragen

- Je hoeft cravings niet weg te duwen.
- Je erkent: 'Ik heb nu trek in een sigaret, dat klopt en is helemaal oké.'
- Vervolgens kies je: 'Wat ga ik nu **WEL** doen?' (een van de 6 pijlers).

Belangrijk:

- Nieuwe gewoonten kosten tijd (3-4 maanden).
- Valkuilen horen erbij, zie Hand-out thema C&D Valkuilen & Voeding.
- Je kunt direct weer opstaan nadat je gestuikeld bent!

Oefening - Verdragen in 4 stappen

1. Merk op: 'Ik heb trek.'
2. Adem 3 keer rustig in en uit.
3. Kies een pijler (bijv. Natuurlijk bewegen of Steunend netwerk).
4. Doe 3 minuten deze pijler en vier het succesje (weer een peuk minder gerookt).



4. Valkuilen: wat als je toch rookt?

Een Valkuil betekent niet dat alles mislukt is en is zeker geen terugval!

Het is slechts een leermoment.

Leermoment 1 - Stop met oordeel en zelfafwijzing!

Zinnen als 'Ik kan dit niet' helpen je juist aan de volgende peuk.

Beter is: 'Oké, ik heb gerookt. Ik sta weer op en loop door op het pad richting het rookvrije LEVEN!'

Leermoment 2 - Zoek de trigger

Stel jezelf vragen:

- Waar was ik?
- Met wie was ik?
- Wat voelde ik (stress, boos, moe, alleen)?
- Wat dacht ik vlak voor ik ging roken?

Leermoment 3 - Maak een nieuw plan

Kies een alternatief voor de volgende keer:

- Rondje lopen
- Ademhalingsoefening
- Iemand bellen
- Betekenisvolle activiteit doen

Leermoment 4 - Activeer je steunend netwerk

- Vertel iemand van je steunend netwerk wat er gebeurde.
- Vraag om hulp bij de volgende uitdagende situatie.

Belangrijk: sta op en loop direct verder op jouw pad richting het rookvrije leven!

Wacht niet tot 'morgen' of 'maandag'. Kijk ook niet achterom, lach om jezelf, klop het stof uit je longen en na drie dagen ben je weer nicotinevrij.



4.1. Wat gebeurt er als je helemaal stopt met nicotine?

In je lichaam

- Nicotine is na **drie** dagen uit je lichaam.
- Je lichaam gaat vanaf dag **vier** 'opruimen' en herstellen.
- Je kunt moe zijn, meer slapen, meer hoesten. Dit is normaal.

In je hoofd

Roken is, naast de nicotineverslaving, een gewoonte: je hersenen koppelen situaties aan roken.

Bijvoorbeeld:

- Koffie = sigaret
- Pauze = sigaret
- Stress = sigaret

Nieuwe koppelingen kunnen opnieuw worden geleerd. Dat kost tijd en herhaling.

4.2. Veelvoorkomende uitdagingen

1. Sociale triggers op het werk

- Collega's gaan samen naar buiten om te roken.
- Jij bent gewend om mee te gaan en te roken.
- Gevoel: 'Als ik mee ga, wil ik roken. Als ik niet mee ga, mis ik iets.'

2. Buiten = roken

- Naar buiten lopen staat in je hoofd gelijk aan 'sigaret'.
- Hierdoor kun je buiten gaan vermijden, of je krijgt meteen zin in een sigaret.

3. Vermoeidheid

- Je lichaam is druk met herstel.
- Slaap kan veranderen; overdag kun je moe en duf zijn.
- Sommige mensen vallen sneller in slaap op de bank.

4. Terugvalmomenten

- Je rookt toch weer 1 of een paar sigaretten.
- Je schaamt je of wordt boos op jezelf.
- Gevaarlijke gedachte: 'Nu is het toch al mislukt, laat maar...'

5. Te veel 'moeten'

- 'Ik moet stoppen.'
- 'Ik moet afvallen.'
- 'Ik moet gezonder leven.'

Te veel moeten geeft stress. Zie tips op pagina 12 voor **ONT-moeten!**



4.3. Tips voor op het werk

Typische situatie: rookpauze met collega's

Wat kun je doen?

- Je gaat mee naar buiten, maar:
 - Je loopt een eigen rondje om het gebouw
 - Je neemt een hartige snack (bijv. noten)
 - Je ademt rustig een minuut diep in en uit
- Je vraagt collega's:
 - 'Wil je mij helpen om samen iets anders te doen?'
 - 'Zullen we buiten ff ping-pongen?'

Drie voorbeeld-acties bij rookimpuls op werk

- 5 minuten wandelen (ook al is het maar rond het pand).
- 3 minuten ademhalingsoefening doen.
- Collega klieren of verrassen met een koffietje
- Ping-pongen of voetbaltafel
- Massagestoel op werk?



5. Ont-moeten = Omdenken

Het woord '**moeten**' geeft stress:

- 'Ik moet stoppen met roken.'
- 'Ik moet volhouden om niet te roken.'
- 'Ik moet afvallen.'
- 'Ik moet...'

Probeer dit eens om te draaien naar '**ont-moeten**':

- Minder 'moeten'.
- Meer 'ontmoeten'.

Voorbeelden:

In plaats van:

- 'Ik moet nu niet roken'

Kun je denken:

- 'Wie of wat ga ik nu ontmoeten?'

Bijvoorbeeld:

- 'Jezelf ontmoeten' Dat momentje voor jezelf buiten, nu met 3 minuten rustige ademhaling.
- 'De natuur ontmoeten': loop een vast ommetje en kijk elke dag naar de verschillen.'
- 'Ik ga een collega ontmoeten: ik zoek je op en neem je mee naar de koffieautomaat.'



6. Jouw persoonlijke actieplan

A. Steunend netwerk

- Deze mensen ga ik informeren dat ik rookvrij ben:
 1. ...
 2. ...
 3. ...
- Zo kunnen zij mij ondersteunen: ...

B. Voeding

- Dit ga ik deze week in huis halen (voedzaam): ...
- Deze suikers/snacks wil ik minder vaak nemen: ...

C. Beweging

- Mijn 3 vaste beweegmomenten zijn:
 1. ...
 2. ...
 3. ...

D. Ontspanning

- Mijn favoriete ontspanningsoefening is: ...
- Ik doe deze oefening op deze momenten:
Bij stress: ...
Voor het slapen: ...

E. Betekenisvol LEVEN

- Hier krijg ik energie van:
 1. ...
 2. ...
 3. ...
- Ik plan elke dag minstens 1 van deze dingen in.

F. Verdragen & Vertragen

- Mijn zin voor moeilijke momenten:
'Deze trek gaat binnen 3 minuten voorbij.'
'Vandaag is mijn 5e dag rookvrij!'
'Elke craving is een uitnodiging om iets **Wel** te doen.'



Tot slot

- Stoppen met roken is een leuk proces, geen vermoeiende wedstrijd.
- Cravings zijn kort; zie ze als een uitnodiging om iets **WEL** te doen.
- Elke dag rookvrij, leert je lichaam en je brein iets nieuws.
- Valkuilen horen erbij. Het belangrijkste is: lachen, opstaan en doorlopen.

Bewaar deze hand-out op een plek waar je hem snel kunt pakken:

Op je telefoon, geprint in je tas, op je werk, naast je bed.

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/>

