



Hand-out coachingsessie

Motivatie & Impulsmanagement

Stoppen met Roken

Wout Peters

Behandelaar Rookvrij & Fitter



Inhoudsopgave

1. Samenvatting
2. Basiskennis
3. Uitdagende momenten
4. Veelgemaakte 'fouten'
5. Oplossingen en tips
6. Wat wel en niet doen
7. Hulpmiddelen
8. Voorbeelden uit de praktijk
9. Conclusie en toepassing
10. Extra informatie

1. Samenvatting

Deze coachingsessie gaat over **Motivatie & Impulsmanagement**, thema **A & B** uit het Handboek Rookvrij & Fitter. Je leert hoe je omgaat met het verlangen naar een sigaret.

De eerste 3 dagen zijn de grootste uitdaging. In die tijd verdwijnt de nicotine uit je lichaam. Je voelt dan een sterk verlangen om te roken. Maar elk verlangen duurt maar 3 minuten.

In deze hand-out leer je handige tips en oefeningen. Je leert hoe je rustig blijft als het verlangen komt. Je hoeft niet te vechten tegen het gevoel. Je leert er op een slimme manier mee om te gaan.

Het gaat niet om wilskracht. Het gaat om een goed plan en goede voorbereiding.



2. Basiskennis

Nicotineverslaving

Nicotine is heel verslavend. Het komt binnen 10 seconden in je hersenen. Het geeft een rustig gevoel. Maar eigenlijk maakt nicotine je juist onrustig. En dan lijkt het alsof roken je weer rustig maakt.

Het Nicotinemonster

We noemen de verslaving het 'nicotinemonster', zie **stap 1** uit het **3-stappenplan** dat je eerder ontvangen hebt. Als er minder nicotine in je bloed zit, wil het monster meer. Dat voel je ongeveer een half uur na het roken van de laatste sigaret:

- Onrust en irritatie
- Moeite met concentreren
- Een leeg of raar gevoel
- Zin om te roken

Goed nieuws: het monster kun je in drie dagen de nek omdraaien, want na 3 dagen is alle nicotine uit je lichaam en het monster dood.



2. Basiskennis (vervolg)

De Eerste Drie Dagen

De eerste 3 dagen zijn heel belangrijk. In deze tijd:

- Gaat alle nicotine uit je lichaam
- Zijn de verlangens (cravings) het sterkst
- Begint je lichaam te herstellen
- Ruik en proef je al beter

Als je deze 3 dagen rookvrij doorkomt, heb je de grootste uitdaging gehad!

Impulsmanagement

Impulsmanagement betekent: je voelt een verlangen, je herkent het en je laat het voorbijgaan door in dat moment bewust iets anders te doen.

Dit is belangrijk:

1. Een verlangen (craving) is een signaal, geen opdracht!
2. Elk verlangen duurt maximaal 3 minuten!
3. Hoe vaker je het laat passeren, hoe zwakker de volgende wordt!
4. Vechten tegen het verlangen maakt het sterker!
5. Accepteren en bewust iets anders doen maakt de impuls **altijd** zwakker!



3. Uitdagende momenten

Dit zijn de meest voorkomende uitdagingen als je stopt met roken:

Vaak verlangen naar een sigaret

Vooraf in de eerste dagen denk je veel aan roken. Dat is normaal. Het gaat voorbij.

Snel boos of geïrriteerd

Het monster mist de nicotine. Daardoor wordt hij boos en irriteert hij jou. Maar die boosheid is dus niet van jou, maar van het monster die z'n nicotine mist. Jij mist niets, het monster mist alles. Jij bent niet boos, het monster!

Moeite met concentreren

Omdat je de ontwenningssverschijnselen van de nicotine niet meer opheft met een sigaret, maar met iets anders (impulsmanagement), vraagt dit tijdelijk even een andere focus.

Slecht slapen

Veel mensen slapen de eerste week onrustig. Of ze dromen veel. Dat is een goed teken, alle troep van jaren lang roken gaat eruit.

Meer eten

Je eetlust kan groter worden. In coachingsessie **D 'Voeding'** krijg je een uitgewerkt plan om hier op de juiste manier mee om te gaan. Daardoor krijg je veel minder trek in een peuk.

Uitdagende momenten

Momenten waarop je normaal rookte voelen in het begin een beetje vreemd aan. Zoals in de pauze, na het eten, of bij een drankje. Geniet ervan!



4. Veelgemaakte 'fouten'

Vechten tegen het verlangen

De grootste 'fout' is proberen het verlangen in een peuk weg te duwen. Hoe harder je vecht, hoe sterker de trek in een sigaret wordt.

Geen plan hebben

Als je zonder plan stopt, weet je niet wat je moet doen bij een verlangen (craving). Dan ga je vaak toch weer roken.

Sigaretten bewaren

Sigaretten of asbakken in huis houden is gevaarlijk. Het maakt het makkelijker om toe te geven. Verwijder op de stopdag alle rookwaar en asbakken uit je huis. Je hebt het niet meer nodig.

Jezelf testen

'Ik kan er best eentje roken om te proberen of ik het al vies vind.' Dit soort tests zijn niet slim...

Op wilskracht vertrouwen

Wilskracht raakt op. Je hebt een **strategie** nodig, geen wilskracht. Als je probeert om vol te houden niet te roken, kun je beter blijven roken. Volhouden kost negatieve energie en loop je volledig op leeg. Een strategie geeft positieve energie, waardoor je voor altijd rookvrij blijft!

Het 'ene sigaretje'

'Eentje kan geen kwaad' – dit is niet waar. Een sigaret maakt de hele verslaving weer actief.



5. Oplossingen en tips

De 3-Minuten Regel

Elk verlangen duurt maximaal 3 minuten. Als je die 3 minuten doorkomt zonder te roken, gaat het verlangen weg. Dit kun je doen:

- Drink langzaam een glas water
- Loop een rondje (de trap op, om het gebouw)
- Doe ademhalingsoefeningen (4 tellen inademen, 7 vasthouden, 8 uitademen)
- Knijp in je stressbal (scan de QR-code op blz. 16 uit het Handboek Rookvrij & Fitter)
- Bel of app iemand uit je steunend netwerk

Het verlangen accepteren

Vecht niet tegen het verlangen (de craving). Kijk ernaar en zeg: 'Haha, daar is het nicotinemonster weer. Wees welkom! Ik ga even iets doen anders!' Direct wordt de impuls zwakker. Na 3 minuten is het weg.

Zo wordt de craving geen vijand, maar een **uitnodiging** aan jezelf om iets te gaan doen waar je blij van wordt, waar je energie van krijgt, wat goed is voor je longen, je brein, je lichaam. Maak er dus altijd een feestje van!

Denk aan wat je wint

Denk niet aan wat je mist. Denk aan wat je gratis ontvangt:

- Vrijheid
- Betere gezondheid
- Meer geld
- Betere conditie en smaak
- Geen rooklucht meer



6. Wat Wel en Niet Doen

WEL DOEN:

- Bereid je stopdag goed voor
- Gooi alle sigaretten en aanstekers weg
- Vertel mensen om je heen dat je stopt
- Gebruik de 3-minuten regel bij elk verlangen
- Drink veel water
- Beweeg elke dag (wandelen, fietsen)
- Vier elke dag zonder sigaret
- Houd je lijst met afleidingen bij de hand
- Gebruik je stressbal
- Denk aan de voordelen van stoppen

NIET DOEN:

- Vechten tegen het verlangen
- Sigaretten bewaren 'voor het geval dat'
- Naar plekken gaan waar veel gerookt wordt
- Denken dat 1 sigaret geen kwaad kan
- Alleen op wilskracht vertrouwen
- Alcohol drinken in de eerste weken
- Jezelf straffen als het moeilijk is
- Naar rokers toe gaan zonder plan



7. Hulpmiddelen

Boeken

- 'Stoppen met Roken' - Allen Carr
- 'Het Rookvrij Handboek' - een boek met oefeningen

De Blauwe Ster (Stresstool)

Dit is een voorwerp dat je in je hand kunt knijpen. Als je verlangen voelt, knijp je erin en denk je aan iets dat voor jou positief en fijn is. Bijvoorbeeld aan de vakantie of aan je Valentijn. Het helpt altijd om de 3 minuten door te komen. Neem hem altijd mee.

Lijst met afleidingen

Maak een lijst van dingen die je kunt doen als het verlangen komt:

- Een glas water drinken
- 10 push-ups doen
- Een handje ongebrande noten eten
- Een puzzel maken
- Iemand bellen of een bericht sturen
- Een rondje lopen
- Frisse lucht inademen
- Muziek luisteren en meezingen

Online hulp

- Scan de QR-codes in je werkboek voor tips
- Website: rookvrijenfitter.nl
- Dagelijkse online sessies voor hulp, zie laatste pagina van dit document



8. Praktijkvoorbeelden

Voorbeeld 1: Op het werk

Situatie:

Je had een moeilijke vergadering. Je collega's gaan buiten roken. Je voelt een sterk verlangen.

Foute aanpak:

Je probeert het verlangen te negeren. Je wordt boos. Je denkt: 'Eentje kan geen kwaad.' Je gaat mee naar buiten en rookt.

Resultaat: Je voelt je schuldig. Het nicotinemonster is weer sterker.

Goede aanpak:

Je herkent het verlangen: 'Daar is het monster weer.' Je pakt je blauwe ster. Je loopt naar de keuken voor water. Je zegt tegen jezelf: 'Over 3 minuten is dit voorbij.' Je ademt 3 keer diep in en uit.

Na 2 minuten wordt het verlangen minder. Je bent trots op jezelf.

Resultaat: Je zelfvertrouwen groeit. Het monster wordt zwakker.



8. Praktijkvoorbeelden (vervolg)

Voorbeeld 2: Op een feestje

Situatie:

Je bent op een verjaardag. Mensen om je heen roken. Iemand biedt je een sigaret aan. Je ruikt de rook en voelt een sterk verlangen.

Foute aanpak:

Je denkt: 'Ik ben sterk genoeg.' Je blijft bij de rokers staan. Het verlangen wordt steeds sterker. Je neemt de sigaret aan. Je denkt: 'Alleen vanavond, morgen stop ik weer.'

Resultaat: Je rookt weer. Het monster is weer gevoed.

Goede aanpak:

Je zegt vriendelijk: 'Nee dank je, ik ben gestopt.' Je loopt weg van de rokers. Je pakt je telefoon en kijkt hoeveel geld je al hebt bespaard. Je denkt: 'Dit is het monster, niet ik. Over 3 minuten is het weg.'

Je praat met iemand die niet rookt. Na een paar minuten is het verlangen weg. Je geniet van het feest.

Resultaat: Je weet nu dat je het kunt op feestjes. Je zelfvertrouwen groeit.



9. Conclusie en toepassing

Belangrijkste boodschap

Stoppen met roken lukt niet door wilskracht. Je hebt een goed plan nodig. Het nicotinemonster is sterk, maar ook voorspelbaar. En dat is zijn zwakte.

De belangrijkste lessen:

1. Elk verlangen duurt maximaal 3 minuten
2. Vecht niet tegen het verlangen, maar kijk ernaar
3. Het monster wordt elke dag zwakker
4. Een goed plan werkt beter dan wilskracht
5. Je geeft niets op – je maakt jezelf vrij

Wat kun je nu doen:

- Gebruik vandaag de 3-minuten regel
- Maak je eigen lijst met afleidingen
- Neem je blauwe ster altijd mee
- Vertel minstens 3 mensen dat je rookvrij bent
- Denk elke dag aan een voordeel voor je gezondheid

Volgende stappen:

- Volg de online sessies uit het 3-stappenplan
- Lees de aanbevolen boeken
- Schrijf op wanneer je verlangen voelt (het wordt minder!)
- Vier je successen: 3 dagen, 1 week, 1 maand, etc.



10. Aanvullende Bronnen

Woordenlijst

- **Impulsmanagement:** je herkent een verlangen en laat het voorbijgaan door in dat moment bewust iets anders te doen.
- **Nicotinemonster:** een naam voor de verslaving die om nicotine vraagt.
- **Trigger:** iets dat je zin geeft om te roken (een gevoel, een plek, een situatie)
- **3-Minuten Regel:** elk verlangen duurt maximaal 3 minuten
- **Craving:** een sterk verlangen om te roken

Reflectievragen

1. Wat is het verschil tussen vechten tegen een verlangen en het laten passeren?
2. Waarom zijn de eerste 3 dagen zo belangrijk?
3. Noem 3 manieren om de 3-minuten regel te gebruiken.
4. Waarom is 'eentje kan geen kwaad' gevaarlijk?

Aanbevolen Boeken en Websites

- Allen Carr - 'Stoppen met Roken' (boek)
- Jan Geurtz - 'De Opluchting' (boek)
- Het Rookvrij Handboek (praktijkids)
- www.rookvrijenfitter.nl (websites met hulp en apps)



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/>

